

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Сад 12 часов

20 января

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ	200		3,94	4,46	32,78	186,68
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ..АРТЕК,,	35,35	35	3,91	0,45	23,06	111,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,38	13,58	56,30	372,73
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,91	44,41
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,91	44,41
Обед						
МЯСО ТУШЕНОЕ(индейка)	60/20		15,93	22,29	3,97	279,84
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	87,91	80	15,13	17,07	0,00	214,18
МОРКОВЬ	4,13	3,3	0,04	0,00	0,22	1,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
МОРКОВЬ	1,25	1	0,01	0,00	0,07	0,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,02	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ПЕТРУШКИ	200/20/1		5,76	6,37	8,98	116,43
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	66,67	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД. ЧАСТЬ)	30	25,32	4,57	3,93	0,00	53,54
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1,05	0,04	0,00	0,08	0,49
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150		3,02	8,56	23,56	183,92
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	186,67	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МОРКОВЬ	25	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,09	0,09	9,88	41,26
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ГАЦЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ФОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,75	12,88	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			28,76	38,26	70,75	744,45
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(индейка филе)	200		20,07	25,97	40,54	476,37
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	93,41	85	16,08	18,14	0,00	227,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
МОРКОВЬ	20,3	16,24	0,20	0,02	1,09	5,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,37	8,71	0,12	0,02	0,69	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,06	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ГАЦЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ФОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180		0,00	0,00	0,02	87,53
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (ЦЕНТРАТ)	24	24	0,00	0,00	0,02	87,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,59	4,56	35,45	197,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	50	3,59	4,56	35,45	197,40
			25,36	30,73	86,61	812,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,90	82,97	223,57	1 973,89