

# МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Ясли 12 часов

20 января 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,91	4,86	12,89	102,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		2,82	4,33	24,25	147,02
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ..АРТЕК,,	25,25	25	2,79	0,32	16,47	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
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	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>4,87</b>	<b>9,19</b>	<b>45,16</b>	<b>282,57</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,9	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>
<b>Обед</b>						
МЯСО ТУШЕНОЕ ( индейка )	50/20		13,69	20,00	2,36	244,54
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	76,92	70	13,24	14,94	0,00	187,40
МОРКОВЬ	3,75	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,15	0,00	0,59	3,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	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	0,24	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 Л	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,30	0,00	0,70	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,32	0,04	0,68	5,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		5,55	5,57	7,28	101,42
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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	0,04	0,00	0,08	0,48
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,83	4,83	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>120</b>	<b>2,25</b>	<b>8,42</b>	<b>17,41</b>	<b>154,85</b>
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	136	102	1,98	0,40	16,13	76,18
МОРКОВЬ	22,5	18	0,22	0,02	1,20	6,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>9,02</b>	<b>39,41</b>
ЯБЛОКИ	50	44	0,17	0,17	4,18	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>8,51</b>	<b>41,23</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,46</b>	<b>0,67</b>	<b>10,24</b>	<b>52,27</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>24,75</b>	<b>34,99</b>	<b>55,52</b>	<b>638,92</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>3,70</b>	<b>4,70</b>	<b>36,55</b>	<b>203,50</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	50	3,70	4,70	36,55	203,50
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>7,90</b>	<b>31,92</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ( филе индейки )</b>		<b>150</b>	<b>14,02</b>	<b>16,49</b>	<b>19,31</b>	<b>282,00</b>
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	70	63,7	12,05	13,59	0,00	170,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
МОРКОВЬ	15,38	12,3	0,16	0,01	0,82	4,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,74	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,70	0,24	17,95	80,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			<b>18,80</b>	<b>21,31</b>	<b>70,16</b>	<b>548,42</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,80</b>	<b>65,87</b>	<b>180,15</b>	<b>1 514,56</b>