

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Сад 12 часов

23 января 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ТЫКВОЙ	200		3,57	4,82	31,06	181,87
ПШЕНО	30,3	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ТЫКВА СВЕЖАЯ	28,57	20	0,19	0,02	0,85	4,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,93	8,98	12,93	140,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			5,64	13,80	52,01	354,82
II Завтрак						
СОК	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			0,90	0,00	22,86	99,00
Обед						
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		16,33	17,42	10,75	264,71
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	94,79	80	14,43	12,42	0,00	169,17
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180		0,10	0,06	30,88	121,66
ВАРЕНЬЕ	21,6	21,6	0,09	0,06	15,55	60,34
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,96	171,96	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,82	5,49	6,08	77,07
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	56,92	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		5,92	7,14	8,52	122,47
СВЕКЛА	46,15	30	0,44	0,03	2,56	12,22
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	19,23	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	30	25,32	4,57	3,93	0,00	53,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1,05	0,04	0,00	0,08	0,49
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		1,98	4,15	8,27	79,33
МОРКОВЬ	53,33	40	0,50	0,04	2,68	13,58
РЕПА	54,05	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	57,14	40	0,39	0,04	1,71	8,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			28,73	35,21	88,00	782,24
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,15	2,74	21,27	118,44
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	30	2,15	2,74	21,27	118,44
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,67	0,15	27,86	116,60
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30	0,67	0,15	19,15	81,77
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204	204	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ (говядина)	150		17,50	23,79	29,71	402,93
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	94,79	80	14,43	12,42	0,00	169,17
КРУПА РИСОВАЯ	37,88	37,5	2,55	0,37	26,92	121,13
МОРКОВЬ	40	30	0,38	0,03	2,01	10,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,8	0,14	0,02	0,78	3,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,3	11,3	0,00	10,95	0,00	98,54
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			21,82	27,18	99,84	733,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,09	76,19	262,71	1 970,03