

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Ясли 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ТЫКВОЙ	155		3,13	4,70	26,17	159,56
ПШЕНО	25	24,75	2,76	0,65	16,90	84,51
ТЫКВА СВЕЖАЯ	50	35	0,34	0,04	1,49	7,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,70	8,89	11,39	132,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,65	0,64	11,31	57,64
			4,97	13,59	45,58	324,65
II Завтрак						
СОК	150		0,00	0,00	0,00	0,00
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ С 4 х МЕСЯЦЕВ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		12,18	13,02	7,57	195,99
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	71,09	60	10,83	9,31	0,00	126,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150		0,07	0,05	23,44	92,44
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0,00	0,00	0,00	0,00
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40		0,64	6,12	4,74	76,65
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	44,31	28,8	0,56	0,12	4,55	21,51
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	7,6	6	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		4,89	6,11	7,90	106,63
СВЕКЛА	36,92	24	0,35	0,02	2,05	9,78

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	17,31	11,25	0,22	0,05	1,78	8,40
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,99	2,99	0,00	2,90	0,00	26,07
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,39	119,39	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	23,7	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,52	2,39	0,09	0,01	0,17	1,13
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	1,93	4,16	7,60	76,32
МОРКОВЬ	40	30	0,38	0,03	2,01	10,19
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	16	9,6	0,29	0,02	0,60	3,72
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,25	45	0,79	0,05	2,06	12,22
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	64,29	45	0,44	0,05	1,92	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,63	0,20	10,63	51,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,46	0,67	10,24	52,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			22,80	30,33	72,12	651,93
Полдник						
ПЛОВ (говядина)		100	12,94	16,86	20,51	285,65
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	71,09	60	10,83	9,31	0,00	126,88
КРУПА РИСОВАЯ	26,26	26	1,77	0,25	18,66	83,98
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,74	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,45	0,10	18,58	77,73
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,45	0,10	12,77	54,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН СВЕЖИЙ		95	1,43	0,48	19,95	91,20
БАНАН	135,9	95	1,43	0,48	19,95	91,20
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,85	2,35	18,28	101,75
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	25	25	1,85	2,35	18,28	101,75
			16,67	19,79	77,32	556,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,44	63,71	195,02	1 532,91

