

# МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Ясли 12 часов

13 января 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,10	0,00	6,98	28,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,74	3,13	19,35	111,32
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,65	0,64	11,31	57,64
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		2,82	4,67	23,89	148,73
ПШЕНО	25,25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			<b>4,66</b>	<b>7,80</b>	<b>50,22</b>	<b>288,34</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	150		0,00	0,00	0,00	0,00
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ С 4 x МЕСЯЦЕВ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>						
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		10,58	11,55	8,96	181,96
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД. ЧАСТЬ)	59,24	50	9,02	7,76	0,00	105,73
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,79	0,30	5,38	27,45
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТУШЕННЫЕ	120		2,29	4,44	16,33	115,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	20,21	20	0,21	0,04	0,74	4,66
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	6,9	4,8	0,06	0,00	0,23	1,21
ЯБЛОКИ	11,36	10	0,04	0,04	0,95	4,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,3	34,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,58	3,4	0,13	0,01	0,25	1,62
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,30	0,00	1,00	5,60
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,9	40	0,32	0,04	1,00	5,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	3,71	3,49	15,36	107,78
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	40	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ ЦЕЛЫЙ	10	9,95	2,22	0,16	4,65	28,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,73	0,28	4,99	25,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,18	0,17	15,90	66,93
ЯБЛОКИ	50,5	44,44	0,17	0,17	4,23	20,26
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,33	0,16	8,51	41,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
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
			<b>19,85</b>	<b>20,48</b>	<b>76,30</b>	<b>571,23</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ ( говядина )		60	11,66	7,86	5,80	140,42
ГОВЯДИНА Б/К ( ЛОПАТКА)	71,13	55	10,67	5,23	0,00	89,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,39	0,00	1,79	8,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		120	2,29	4,43	17,53	119,46
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	133,33	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ	31,25	25	0,32	0,03	1,68	8,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ЧАЙ С САХАРОМ		150/8	0,08	0,00	7,90	31,92
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>16,13</b>	<b>12,91</b>	<b>45,33</b>	<b>362,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,64</b>	<b>41,19</b>	<b>171,85</b>	<b>1 221,67</b>