

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Ясли 12 часов

10 апреля 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		3,02	5,51	22,77	152,60
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	2,99	1,50	14,99	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
			4,90	8,64	50,14	296,57
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	95		1,43	0,48	19,95	91,20
БАНАН	135,9	95	1,43	0,48	19,95	91,20
			1,43	0,48	19,95	91,20
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0,30	0,00	0,70	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,32	0,04	0,68	5,20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10		5,05	5,33	7,90	100,16
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	18,46	12	0,23	0,05	1,90	8,96
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	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	25	21,1	3,80	3,28	0,00	44,62
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,07	0,01	0,14	0,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,30	0,13	8,50	41,00

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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА(говядина)	40/20		11,35	13,42	2,88	177,81
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД. ЧАСТЬ)	71,09	60	10,83	9,31	0,00	126,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
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	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МОРКОВЬ	1,47	1,1	0,01	0,00	0,08	0,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,02	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,82	0,34	19,46	99,83
ШИПОВНИК СУХОЙ	25	25	0,82	0,34	11,72	68,87
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120		2,36	4,48	19,01	125,91
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	184,62	120	2,33	0,47	18,97	89,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			22,64	24,37	68,69	602,18
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина)	170		14,30	14,16	11,81	233,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,92	0,11	5,01	29,88
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	84,51	60	11,64	5,70	0,00	97,78
КРУПА РИСОВАЯ	7,68	7,6	0,51	0,08	5,45	24,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,24	17	0,23	0,03	1,35	6,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	8,5	8,5	0,00	8,24	0,00	74,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,20	0,16	10,04	43,06
ГРУША СВЕЖАЯ ПОЗДНИХ СРОКОВ	57,78	52	0,20	0,16	5,20	23,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	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
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50		4,76	3,23	31,01	172,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,7	0,7	0,01	0,00	0,58	2,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,38	25,1	0,44	0,03	1,14	6,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
			20,26	17,67	59,26	479,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,23	51,16	198,04	1 469,33