

МЕНЮ**Аллергики ясли 12 ч****На 20 декабря 2024г**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ	150/5		2,9	5,3	22,9	150,3
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	30,3	30	2,9	0,4	19	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		10,1	40,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			6,0	6,1	51,8	284,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,8	66,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,4	3,2	37,1
СВЕКЛА	49	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10		3,7	5,3	7,3	92,5
МОРКОВЬ	7,1	5,3	0,1	0	0,4	1,8
КАРТОФЕЛЬ	50,5	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,3	8,4	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,3	114,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	17,4	14,6	2,6	2,2	0	30,8
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		14,6	12,6	0,3	172,8
ГОВЯДИНА Б/К	95,9	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		150	3,0	12,1	23,3	215,6
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			5,6	22,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,7	16,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			24,8	33,2	58,5	633,6
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	16,0	16,2	13,5	264,7
ГОВЯДИНА Б/К	93,5	79	14,3	12,2	0	167,0
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МОРКОВЬ	2,7	2	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,1	0,1	17,9	73,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	21,3	18,7	0,1	0,1	1,7	8,5
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			20,8	17,7	61,5	489,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,2	57,6	186,6	1 473,2