

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Сад 12 часов

09 декабря 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,96	3,22	20,16	116,34
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ	10,000	10,000	0,06	0,01	7,29	28,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		3,02	5,51	24,71	160,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95,250	95,250	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25,000	25,000	2,99	1,50	14,99	85,36
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,19	0,00	10,09	41,11
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	1,000	1,000	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,400	194,400	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,17	8,73	54,96	317,79
II Завтрак						
СОК	200		0,97	0,00	24,64	106,70
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	200,000	200,000	0,97	0,00	24,64	106,70
			0,97	0,00	24,64	106,70
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	40,410	40,000	0,44	0,08	1,52	9,60
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,380	11,500	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1		4,40	3,43	11,44	94,31
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	45,710	32,000	0,62	0,13	5,06	23,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,600	7,600	0,81	0,10	5,20	24,92
МОРКОВЬ	9,500	7,600	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,050	7,600	0,11	0,02	0,60	3,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,900	1,900	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,000	133,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	19,720	14,000	2,72	1,33	0,00	22,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,110	1,056	0,04	0,00	0,08	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,66	0,27	19,05	93,80

КУРАГА	20,000	20,000	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,65	0,22	10,60	50,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40		19,58	11,65	2,77	217,91
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	118,280	110,000	19,10	3,95	0,00	135,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,600	8,600	0,04	6,89	0,07	62,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,000	12,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,400	0,400	0,00	0,39	0,00	3,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,000	2,000	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	2,500	2,000	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,400	0,400	0,01	0,00	0,03	0,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,200	4,200	0,19	0,00	0,78	4,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,400	0,400	0,00	0,39	0,00	3,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,00	0,00	0,39	1,55
РИС ОТВАРНОЙ	100		2,47	4,20	21,88	135,44
КРУПА РИСОВАЯ	36,000	36,000	2,44	0,35	25,84	116,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,700	4,700	0,02	3,76	0,04	34,11
			31,19	23,58	80,33	695,85
Полдник						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,65	0,22	10,60	50,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
ПЕЧЕНЬЕ	21		1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	21,000	21,000	1,58	2,06	15,62	87,57
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/20		15,17	16,55	4,36	227,12
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	94,790	80,000	14,43	12,42	0,00	169,17
МОРКОВЬ	3,750	3,000	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,600	3,000	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,000	3,000	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,000	6,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,200	0,200	0,00	0,19	0,00	1,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,000	1,000	0,11	0,01	0,68	3,24
МОРКОВЬ	1,250	1,000	0,01	0,00	0,07	0,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,02	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,000	5,000	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,200	0,200	0,00	0,00	0,19	0,78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,94	4,59	23,76	148,32
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	214,290	150,000	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,56	0,17	21,69	93,04
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	25,000	25,000	0,56	0,17	13,95	62,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,800	209,800	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
			21,90	23,59	76,03	607,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,23	55,90	235,96	1 727,37