

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Сад 12 часов

11 декабря 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША "ДРУЖБА"	150		1,37	4,28	20,22	124,82
КРУПА РИСОВАЯ	7,500	7,500	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,500	7,500	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161,000	161,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,19	0,00	10,09	41,11
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
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
			5,38	7,81	40,59	254,73
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						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50,000	50,000	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180		7,03	6,81	11,83	136,70
СВЕКЛА	64,000	51,200	0,75	0,05	4,37	20,86
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	45,000	31,500	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	9,000	7,200	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,640	8,100	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,900	0,900	0,04	0,00	0,16	0,89
САХАР ПЕСОК	1,170	1,170	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	35,550	30,000	5,41	4,66	0,00	63,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,220	0,900	0,02	0,00	0,06	0,35
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		12,15	11,91	8,99	191,68
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	71,090	60,000	10,83	9,31	0,00	126,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,000	18,000	1,31	0,50	8,97	45,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,880	14,875	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0,01	2,10	0,02	19,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,350	49,350	5,27	0,62	33,75	161,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,100	296,100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,03	7,20	27,94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,400	32,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10,000	10,000	0,04	0,03	7,20	27,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,65	0,23	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,87	0,72	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
			26,05	22,46	87,41	666,15
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200		22,81	17,21	33,63	380,70
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	140,850	100,000	19,40	9,51	0,00	162,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,467	7,467	0,00	7,24	0,00	65,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,700	10,667	0,15	0,02	0,84	4,24
МОРКОВЬ	13,330	10,667	0,14	0,01	0,72	3,62
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,667	2,667	0,13	0,00	0,49	2,64
КРУПА РИСОВАЯ	44,440	44,000	2,99	0,43	31,58	142,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25,000	25,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60		2,55	2,33	36,84	176,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,000	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ	20,000	20,000	0,12	0,02	14,14	55,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,940	0,940	0,10	0,01	0,64	3,05
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	3,140	3,140	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,000	20,000	2,10	0,25	13,56	64,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,860	0,860	0,09	0,01	0,58	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ сушеные	1,000	1,000	0,13	0,02	0,02	0,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,170	0,170	0,00	0,16	0,00	1,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,370	1,370	0,01	1,10	0,01	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,940	0,940	0,00	0,76	0,01	6,82
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,02	19,76	88,81	638,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,42	50,03	241,45	1 666,45