

# МЕНЮ

## Сад 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>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,97	3,22	21,62	122,02
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ	12	12	0,07	0,01	8,75	34,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,03	6,71	28,91	205,05
ПШЕНО	25,25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,8	62,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,58	3,64	14,66	110,73
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,58</b>	<b>13,57</b>	<b>65,19</b>	<b>437,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		4,94	3,72	20,54	135,68
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	44	33	0,64	0,13	5,22	24,65
ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ ЦЕЛЫЙ	13,2	13,1	2,92	0,20	6,11	37,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,18	0,46	8,13	41,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80		11,42	4,09	7,56	112,31
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,10	0,43	7,48	38,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130		3,30	3,52	12,65	96,47
МОРКОВЬ	35,75	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	35,87	26,9	0,52	0,11	4,25	20,09

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,9	5,94	0,17	0,01	0,38	2,31
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,49	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
ТЫКВА СВЕЖАЯ	10	7	0,07	0,01	0,30	1,56
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>19,98</b>	<b>81,83</b>
ЯБЛОКИ	28,41	25	0,10	0,10	2,38	11,40
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0,01	0,00	9,86	39,47
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,75</b>	<b>12,90</b>	<b>66,00</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>23,75</b>	<b>12,38</b>	<b>85,53</b>	<b>550,29</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛета МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>70</b>	<b>12,34</b>	<b>7,43</b>	<b>11,78</b>	<b>163,51</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	70,42	50	9,70	4,75	0,00	81,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,18	31,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,84</b>	<b>3,97</b>	<b>21,02</b>	<b>136,10</b>
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	141,2	105,9	2,06	0,41	16,74	79,09
МОРКОВЬ	36	28,8	0,36	0,03	1,93	9,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,84</b>	<b>0,33</b>	<b>17,70</b>	<b>85,17</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,80</b>	<b>7,95</b>	<b>37,54</b>	<b>244,95</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41	41	4,30	0,51	27,80	132,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1	1	0,01	0,00	0,82	3,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72

НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	0,00	0,00	0,02	87,53
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,00	0,00	0,02	87,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВ,	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>28,32</b>	<b>22,81</b>	<b>93,69</b>	<b>787,89</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,55</b>	<b>48,76</b>	<b>267,27</b>	<b>1 874,98</b>