

# МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

Сад 12 часов

13 января 2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		3,38	4,80	28,27	169,67
ПШЕНО	30,3	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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
			<b>5,49</b>	<b>8,02</b>	<b>57,91</b>	<b>324,34</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>						
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		14,39	15,80	9,76	238,47
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	82,94	70	12,63	10,86	0,00	148,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,73	0,28	4,99	25,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТУШЕННЫЕ	130		2,60	8,60	20,55	171,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	20,21	20	0,21	0,04	0,74	4,66
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	8	6	0,08	0,01	0,28	1,51
ЯБЛОКИ	43,1	37,1	0,15	0,15	3,53	16,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,1	37,1	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	5,2	3,7	0,09	0,02	0,22	1,44
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
<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>26,02</b>	<b>29,17</b>	<b>95,63</b>	<b>751,67</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>70</b>	<b>13,44</b>	<b>7,65</b>	<b>10,38</b>	<b>164,10</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	84,51	60	11,64	5,70	0,00	97,78
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,18	31,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
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>2,96</b>	<b>4,54</b>	<b>22,73</b>	<b>144,24</b>
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	173,33	130	2,52	0,50	20,55	97,10
МОРКОВЬ	40	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	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>6,53</b>	<b>4,50</b>	<b>47,73</b>	<b>257,07</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,29	0,76	40,68	194,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0,00	0,00	5,03	20,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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	21,8	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>87,53</b>
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
			<b>25,77</b>	<b>17,02</b>	<b>98,56</b>	<b>738,11</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,18</b>	<b>54,21</b>	<b>274,96</b>	<b>1 913,12</b>

