

**МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ****Сад 12 часов****31 марта 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 МАСЛОМ	30/10		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		3,94	4,46	32,78	186,68
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ..АРТЕК.,	35,35	35	3,91	0,45	23,06	111,70
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	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,38</b>	<b>13,58</b>	<b>56,30</b>	<b>372,73</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,91	44,41
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,91</b>	<b>44,41</b>
<b>Обед</b>						
МЯСО ТУШЕНОЕ( говядина )	60/20		15,23	17,64	3,97	234,83
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	94,79	80	14,43	12,42	0,00	169,17
МОРКОВЬ	4,4	3,3	0,04	0,00	0,22	1,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
МОРКОВЬ	1,33	1	0,01	0,00	0,07	0,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,02	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1		5,76	6,37	8,98	116,43
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	30	25,32	4,57	3,93	0,00	53,54
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1,05	0,04	0,00	0,08	0,49
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,02	8,56	23,56	183,92
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	215,38	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,09	0,09	9,88	41,26
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,88	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>28,06</b>	<b>33,61</b>	<b>70,75</b>	<b>699,44</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛОВ (говядина)		200	19,33	21,02	40,54	428,55
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	100,71	85	15,34	13,19	0,00	179,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
МОРКОВЬ	21,65	16,24	0,20	0,02	1,09	5,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,37	8,71	0,12	0,02	0,69	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,06	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
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
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,59	4,56	35,45	197,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	50	3,59	4,56	35,45	197,40
			<b>24,62</b>	<b>25,78</b>	<b>86,61</b>	<b>764,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,46</b>	<b>73,37</b>	<b>223,57</b>	<b>1 881,06</b>