

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Сад 12 часов

17 октября 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		2,82	4,33	26,19	154,76
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ..АРТЕК.,,	25,250	25,000	2,79	0,32	16,47	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,000	125,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	9,96	40,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
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
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,860	100,000	1,50	0,50	21,00	96,00
			6,42	8,05	77,31	407,44
II Завтрак						
СОК	200		1,00	0,00	25,40	110,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	200,000	200,000	1,00	0,00	25,40	110,00
			1,00	0,00	25,40	110,00
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,63	0,05	2,38	12,61
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	66,670	50,000	0,65	0,00	2,45	13,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10		6,31	6,57	6,35	109,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,220	0,220	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	46,670	35,000	0,68	0,14	5,54	26,14
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,060	10,800	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,800	1,800	0,00	1,75	0,00	15,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,570	7,200	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	35,550	30,000	5,41	4,66	0,00	63,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,43
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		12,60	11,25	10,18	192,18
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	12,000	12,000	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,700	16,700	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,000	7,000	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150		2,88	9,94	20,92	183,68
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	153,330	115,000	2,23	0,45	18,19	85,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,462	3,462	0,00	3,36	0,00	30,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,810	20,000	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,500	4,500	0,00	4,37	0,00	39,25
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,400	11,400	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	1,900	1,900	0,20	0,02	1,29	6,16
МОРКОВЬ	2,380	1,900	0,02	0,00	0,13	0,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,400	0,400	0,01	0,00	0,03	0,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,800	3,800	0,17	0,00	0,70	3,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,900	1,900	0,00	1,84	0,00	16,57
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
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,06	0,05	17,58	68,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,400	219,400	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ВАРЕНЬЕ	15,000	15,000	0,06	0,05	10,80	41,90
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,87	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
			26,01	28,81	80,86	683,87
Полдник						
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200		18,54	14,77	22,57	297,92
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	112,680	80,000	15,52	7,60	0,00	130,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,286	2,286	0,00	2,21	0,00	19,93
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	153,330	115,000	2,23	0,45	18,19	85,89
МОРКОВЬ	18,750	15,000	0,19	0,02	1,01	5,09
РЕПА	20,270	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,429	3,429	0,16	0,00	0,63	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,860	15,000	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,571	4,571	0,00	4,43	0,00	39,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,286	2,286	0,24	0,03	1,55	7,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,82	0,34	19,46	99,83
ШИПОВНИК СУХОЙ	25,000	25,000	0,82	0,34	11,72	68,87
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,534	190,534	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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60		5,57	3,85	43,89	232,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50,000	50,000	5,24	0,63	33,90	161,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,846	1,846	0,19	0,02	1,25	5,98
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,292	1,292	0,01	1,04	0,01	9,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,846	1,846	0,00	1,78	0,00	16,10
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,739	18,739	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,369	0,369	0,00	0,36	0,00	3,22

	26,59	19,18	96,52	680,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	60,02	56,04	280,09	1 882,29