

## МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ

## Сад 12 часов

24 декабря 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	1,91	4,86	12,89	102,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,000	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
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
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,900	182,900	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ		200	2,91	5,73	42,99	235,65
КРУПА РИСОВАЯ	35,350	35,000	2,38	0,34	25,12	113,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13,300	13,300	0,00	0,00	12,87	51,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,700	6,700	0,03	5,36	0,05	48,62
КУРАГА	10,000	10,000	0,50	0,03	4,95	22,50
			<b>5,01</b>	<b>10,59</b>	<b>65,97</b>	<b>379,66</b>
<b>II Завтрак</b>						
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
			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,40</b>	<b>110,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)		50	0,54	1,55	1,86	24,11
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20,210	20,000	0,16	0,02	0,50	2,80
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	20,500	15,429	0,20	0,00	0,76	4,01
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	14,870	14,714	0,16	0,03	0,56	3,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,500	1,500	0,00	1,50	0,00	13,49
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,180	0,143	0,00	0,00	0,00	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,300	0,286	0,01	0,00	0,02	0,14
УКРОП	0,390	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ		180/15/5	4,69	5,16	5,30	86,81
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	26,140	18,300	0,36	0,07	2,89	13,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,880	25,500	0,45	0,03	1,16	6,93
МОРКОВЬ	9,500	7,600	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,950	5,000	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,100	122,100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,460	0,460	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,43
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	23,700	20,000	3,61	3,10	0,00	42,29
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		70/25	12,43	10,08	9,93	180,27
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	10,500	10,500	0,77	0,29	5,24	26,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,000	14,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,670	3,920	0,05	0,01	0,31	1,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,500	4,500	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,900	16,900	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,000	5,000	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,500	0,500	0,00	0,40	0,00	3,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,000	5,000	0,23	0,00	0,92	4,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,35	4,98	33,26	206,99
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54,000	6,60	1,73	29,91	161,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,000	14,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
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
		<b>28,20</b>	<b>22,68</b>	<b>78,46</b>	<b>631,56</b>	

### Полдник

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	13,05	12,10	2,45	170,85
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	82,940	70,000	12,63	10,86	0,00	148,02
МОРКОВЬ	14,590	11,669	0,15	0,01	0,79	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,940	5,831	0,08	0,01	0,47	2,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,750	1,750	0,18	0,02	1,18	5,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,119	0,119	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		135	0,96	2,48	7,34	56,33
КАБАЧКИ	232,000	174,000	1,01	0,50	7,76	40,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	0,00	0,00	0,02	87,53
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24,000	24,000	0,00	0,00	0,02	87,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,500	162,500	0,00	0,00	0,00	0,00
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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		60	5,68	1,39	35,96	178,74
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50,000	50,000	5,24	0,63	33,90	161,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,000	3,000	0,31	0,04	2,04	9,72
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ сущеные	1,000	1,000	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,000	24,000	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,720	0,720	0,00	0,70	0,00	6,28
			<b>21,34</b>	<b>16,20</b>	<b>56,37</b>	<b>544,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,55</b>	<b>49,47</b>	<b>226,20</b>	<b>1 665,66</b>