

## МЕНЮ

## Сад 12 часов

05 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	1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,000	10,000	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	13,24	15,26	11,08	235,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,500	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80,000	80,000	2,25	1,94	3,72	41,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,000	10,000	1,05	0,13	6,78	32,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,263	5,263	0,03	4,21	0,04	38,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		193/7	0,18	0,01	7,91	33,64
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,600	0,600	0,12	0,00	0,24	1,45
ЛИМОН	11,667	7,000	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,720	7,720	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША СВЕЖАЯ ПОЗДНИХ СРОКОВ	111,200	100,000	0,40	0,30	10,30	47,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ		20	0,60	0,04	1,26	7,76
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	33,300	20,000	0,60	0,04	1,26	7,76
			<b>16,04</b>	<b>24,22</b>	<b>41,37</b>	<b>450,81</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ		200	5,60	5,00	9,02	113,02
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВ,	200,000	200,000	5,60	5,00	9,02	113,02
			<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>9,02</b>	<b>113,02</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		50	0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	36,370	36,000	0,40	0,07	1,37	8,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,380	11,500	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНОЙ УКРОПА		170/15/15	6,49	9,16	9,24	152,60
СВЕКЛА	40,730	32,583	0,48	0,03	2,78	13,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,210	20,967	0,37	0,02	0,96	5,69
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	16,460	11,522	0,22	0,05	1,82	8,60
МОРКОВЬ	8,970	7,178	0,09	0,01	0,49	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,860	5,761	0,08	0,01	0,46	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,250	4,250	0,19	0,00	0,79	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	33,800	24,000	4,66	2,28	0,00	39,11
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,38	2,18	0,51	29,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,280	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)		70	10,07	10,16	11,58	178,21
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	53,520	38,000	7,37	3,61	0,00	61,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,000	14,000	0,90	0,12	5,75	27,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,000	11,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,950	26,000	0,35	0,05	2,07	10,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	4,991	0,61	0,55	0,03	7,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,110	2,000	0,07	0,01	0,15	0,95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,000	6,000	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4,000	4,000	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,900	50,900	5,43	0,64	34,80	166,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,600	306,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,250	2,250	0,01	1,80	0,02	16,33
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/10	0,17	0,03	7,46	29,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,200	32,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,650	0,650	0,13	0,00	0,26	1,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10,000	10,000	0,04	0,03	7,20	27,94
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,87	0,72	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		20	0,36	1,18	1,34	21,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,575	1,575	0,16	0,02	1,07	5,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,750	15,750	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,000	8,000	0,20	1,16	0,27	15,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
		24,07	27,27	89,90	722,64	

### Полдник

СУФЛЕ РЫБНОЕ		70	12,32	9,46	2,66	144,87
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,862	62,417	9,69	0,36	0,00	41,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,733	10,733	0,30	0,26	0,50	5,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,917	2,917	0,01	2,34	0,02	21,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,917	2,917	0,31	0,04	1,98	9,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,733	10,733	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,100	1,98	1,79	0,11	24,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,833	5,833	0,03	4,67	0,05	42,32
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ		130	5,20	12,40	11,18	177,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,89	0,78	1,48	16,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,453	7,453	0,78	0,10	5,05	24,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,520	0,520	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112,000	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	3,500	3,293	0,75	0,77	0,00	10,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,29	0,07	15,07	62,52

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220,000	220,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,000	13,000	0,29	0,07	8,29	35,43
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	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		15	1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		55	4,01	1,53	30,39	150,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,000	35,000	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,15	0,02	0,93	4,45
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,700	0,700	0,01	0,00	0,58	2,34
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,140	3,309	0,05	0,00	0,28	1,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,966	0,12	0,11	0,01	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,500	16,500	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>24,27</b>	<b>24,08</b>	<b>75,49</b>	<b>616,34</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,98</b>	<b>80,57</b>	<b>215,78</b>	<b>1 902,81</b>