

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Сад 12 часов

02 февраля 2026 года

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 |
| ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ | 11,000 | 11,000 | 0,07 | 0,01 | 8,02 | 31,24 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,02 | 2,48 | 0,02 | 22,44 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16,000 | 16,000 | 1,20 | 0,46 | 8,22 | 41,92 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | 150 | 1,73 | 4,25 | 27,67 | 155,73 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 25,250 | 25,000 | 1,70 | 0,24 | 17,95 | 80,75 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150,000 | 150,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ | 1,000 | 1,000 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 215,300 | 215,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| | | | 3,21 | 7,13 | 53,78 | 290,83 |
| 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 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | | 180 | 0,29 | 0,09 | 14,04 | 59,37 |
| СЛИВА СУШЕННАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | 13,000 | 13,000 | 0,29 | 0,09 | 7,26 | 32,28 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 209,800 | 209,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 7,000 | 7,000 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| 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 | 1,88 | 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ , ГОВЯДИНОЙ и ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | | 170 | 7,89 | 6,68 | 18,32 | 165,01 |
| КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября | 114,290 | 80,000 | 1,55 | 0,31 | 12,65 | 59,75 |
| ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ) | 35,550 | 30,000 | 5,41 | 4,66 | 0,00 | 63,44 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 6,800 | 6,800 | 0,73 | 0,09 | 4,65 | 22,29 |

| | | | | | | |
|--------------|-------|-------|------|------|------|------|
| МОРКОВЬ | 8,500 | 6,800 | 0,09 | 0,01 | 0,46 | 2,31 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,200 | 6,800 | 0,10 | 0,01 | 0,54 | 2,71 |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129,200 | 129,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ | | 70 | 13,46 | 10,57 | 10,49 | 190,76 |
| ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА) | 84,510 | 60,000 | 11,64 | 5,70 | 0,00 | 97,78 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 12,600 | 12,600 | 0,92 | 0,36 | 6,29 | 32,02 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 18,200 | 18,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7,000 | 7,000 | 0,89 | 0,00 | 4,18 | 20,29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) | | 140 | 2,55 | 9,07 | 18,12 | 164,88 |
| КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября | 135,430 | 94,800 | 1,84 | 0,37 | 14,99 | 70,81 |
| МОРКОВЬ | 20,250 | 16,200 | 0,20 | 0,02 | 1,09 | 5,50 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20,200 | 16,200 | 0,28 | 0,02 | 0,74 | 4,40 |
| БРЮКВА | 21,000 | 16,200 | 0,18 | 0,02 | 1,21 | 5,81 |
| РЕПА | 21,800 | 16,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,000 | 15,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ | 10,800 | 10,800 | 0,05 | 8,64 | 0,09 | 78,36 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 50,520 | 50,000 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| | | | 28,22 | 27,50 | 86,32 | 708,51 |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ | | 50 | 1,89 | 2,00 | 8,50 | 59,56 |
| МОРКОВЬ | 60,630 | 48,500 | 0,61 | 0,05 | 3,25 | 16,47 |
| САХАР ПЕСОК | 2,500 | 2,500 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 9,98 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 25,000 | 25,000 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ | | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25,000 | 25,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 8,000 | 8,000 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180,000 | 180,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ | | 50 | 17,52 | 8,56 | 0,30 | 148,14 |
| ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА) | 126,760 | 90,000 | 17,46 | 8,56 | 0,00 | 146,66 |
| МОРКОВЬ | 2,500 | 2,000 | 0,03 | 0,00 | 0,14 | 0,68 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,400 | 2,000 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С | | 130 | 3,91 | 7,78 | 23,84 | 181,71 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 30,700 | 30,700 | 3,28 | 0,39 | 20,99 | 100,66 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,800 | 1,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 218,400 | 218,400 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОРКОВЬ | 14,750 | 11,800 | 0,15 | 0,01 | 0,79 | 4,01 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,900 | 8,300 | 0,12 | 0,02 | 0,66 | 3,30 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5,000 | 5,000 | 0,23 | 0,00 | 0,92 | 4,95 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 7,600 | 7,600 | 0,00 | 7,36 | 0,00 | 66,27 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ | 13,330 | 10,000 | 0,13 | 0,00 | 0,48 | 2,52 |
| | | | 25,20 | 19,07 | 53,23 | 485,87 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 57,63 | 53,70 | 218,73 | 1 595,21 |

