

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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 СУШЕНАЯ (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 РУБЛЕННЫЕ 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

