

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### 31 марта 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	30/10		2,30	9,12	15,50	153,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,03	6,37	28,31	199,47
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ..АРТЕК,,	25,25	25	2,79	0,32	16,47	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,1	65,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/7		0,16	0,01	8,14	34,47
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,49</b>	<b>15,50</b>	<b>51,95</b>	<b>387,34</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,91	44,41
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,91</b>	<b>44,41</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		4,91	4,73	14,14	118,85
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	93,73	70,3	1,37	0,27	11,12	52,51
МОРКОВЬ	7,13	5,7	0,07	0,01	0,38	1,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		13,60	12,26	3,93	180,13

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	72,74	70	10,86	0,41	0,00	46,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,87</b>	<b>5,66</b>	<b>20,95</b>	<b>151,01</b>
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	138,67	104	2,02	0,41	16,44	77,68
МОРКОВЬ	40	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>9,88</b>	<b>41,26</b>
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,75</b>	<b>12,88</b>	<b>65,50</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>26,43</b>	<b>23,69</b>	<b>73,26</b>	<b>614,25</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>200</b>	<b>19,00</b>	<b>23,09</b>	<b>40,54</b>	<b>445,89</b>
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	93,41	85	15,01	15,17	0,00	196,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	7,6	7,6	0,00	7,36	0,00	66,27
МОРКОВЬ	20,25	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>50</b>	<b>10,63</b>	<b>5,41</b>	<b>26,60</b>	<b>198,85</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
ТВОРОГ 5 % ЖИРНОСТИ	35	35	6,11	3,06	1,02	57,38
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕННЫЕ	0,7	0,7	0,01	0,00	0,58	2,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>87,53</b>
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,00	0,00	0,02	87,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>31,33</b>	<b>28,70</b>	<b>77,76</b>	<b>783,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,65</b>	<b>68,29</b>	<b>212,88</b>	<b>1 829,27</b>

