

МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ
Сад 12 часов
10 апреля 2025 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194	194	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		3,61	5,81	27,70	177,41
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,58	1,80	17,98	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			6,05	14,93	51,22	363,46
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,91	44,41
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,91	44,41
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,90	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	200/10		5,88	6,96	7,66	117,12
СВЕКЛА	38,46	25	0,37	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	19,23	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	29,98	25,3	4,57	3,93	0,00	53,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,07	0,01	0,14	0,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,75	12,88	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА (говядина)	60/20		13,22	16,33	3,31	213,36
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД. ЧАСТЬ)	82,94	70	12,63	10,86	0,00	148,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МОРКОВЬ	14,67	11	0,14	0,01	0,74	3,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
МОРКОВЬ	1,33	1	0,01	0,00	0,07	0,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,02	0,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,82	0,34	21,40	107,57
ШИПОВНИК СУХОЙ	25	25	0,82	0,34	11,72	68,87
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,96	8,58	23,80	184,60
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	230,77	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
			26,84	33,16	80,55	745,65
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина)	180		13,87	17,79	13,02	268,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,27	0,13	5,93	35,31
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД. ЧАСТЬ)	71,09	60	10,83	9,31	0,00	126,88
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,24	17	0,23	0,03	1,35	6,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	8,5	8,5	0,00	8,24	0,00	74,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180		0,14	0,11	11,34	47,37
ГРУША СВЕЖАЯ ПОЗДНИХ СРОКОВ	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,20	10,64	51,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	75		4,93	4,60	31,68	188,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,31	1,27
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,7	0,7	0,01	0,00	0,58	2,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	51,5	41,2	0,72	0,04	1,88	11,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
			20,60	22,70	66,68	555,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,89	71,19	208,36	1 709,37

