

МЕНЮ
Сад 12 часов

На 18 июля 2025г

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,6	0,6	14,8	70,4
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,6	9,1	15,5	169,6
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,3	22,0	120,0
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	111	3,1	2,7	5,1	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100/5		2,7	3,0	13,0	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	3,9	51,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		3,9	5,6	12,6	124,7
КАРТОФЕЛЬ	94,29	66	1,3	0,3	10,5	49,3
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,86	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	29,62	25	4,6	3,9	0	52,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		7,0	6,4	15,0	138,3
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	53,85	49	8,6	8,7	0	113,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,075	1,5	1,4	0,1	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150		1,8	4,5	10,6	89,8
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143	6	0,1	0	0,5	2,4
РЕПА	27,03	20	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		1,0	0,2	20,0	86,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1Л	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,9	21,0	91,3	630,0
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,909	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		10,4	14,3	26,5	251,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30,5
ГОВЯДИНА Б/К	109	92	16,6	14,3	0	194,6
КРУПА РИСОВАЯ	11,11	11	0,8	0,1	7,9	35,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МОРКОВЬ	23,75	19	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50		4,2	3,3	32,3	160,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			16,2	18,0	78,3	540,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	54,0	234,9	1 620,0