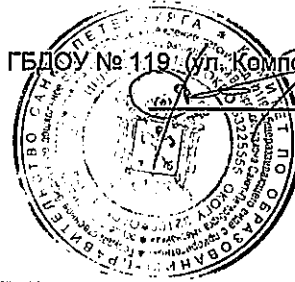


МЕНЮ

20 марта 2026 г.
Аллергики сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	6,1	27,1	171	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	5,3	10,2	40	257	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
ТТК	9.1.2.2	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			205	3,1	3,4	22,8	137	10
Обед								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	3,8	3	47	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/х)	200	4,6	5,1	5,6	88	3,9
2016	ТТК№ -299	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/х, свинина б/х (нежирная), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,7	26,5	7	302	0
2012	ТТК№ -205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,6	3,2	26	145	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			660	19,6	38,9	65,6	691	5,4
Уплотненный Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (соль йодированная, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, вода питьевая, соль йодированная)	130	2,6	6,3	21,6	155	10,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	17,3	74	1,4
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,7	46	9,9
Итого			660	10,9	11,6	67,5	421	22,1
Всего				38,9	64,1	195,9	1506	37,5

Повар

Логина О.А.