

**МЕНЮ**  
**На 18 июля 2025г**  
**Аллергики ясли 12 часов**

| Сбор-ник<br>реце-п<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>цен-ность<br>, ккал | Вита-м<br>ин С,<br>мг |
|---------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
|                           |                     |                                                                                                                                                                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                            |                       |
| Завтрак                   |                     |                                                                                                                                                                                     |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                             | 30    | 1,6               | 0,6     | 14,8             | 70                                         | 0                     |
| 2008                      | 189                 | КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ<br>(АЛЛЕРГИКИ)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло<br>подсолнечное рафинированое)                                  | 200   | 2                 | 10      | 31               | 222                                        | 0                     |
| ТТК                       | 35                  | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                      | 200   |                   |         | 9,1              | 34                                         | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                     | 430   | 3,6               | 10,6    | 54,9             | 326                                        | 0                     |
| II Завтрак                |                     |                                                                                                                                                                                     |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| ТТК                       | 9.1.2.6             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(яблоки)                                                                                                                                               | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                         | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                     | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                         | 0                     |
| Обед                      |                     |                                                                                                                                                                                     |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода<br>питьевая)                                                                                  | 50    | 0,8               | 2,9     | 4                | 46                                         | 0                     |
| ТТК                       | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)  | 200   | 6,2               | 14      | 12,2             | 198                                        | 6                     |
| 2008                      | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода<br>питьевая)                                                                             | 60    | 18,4              | 15,7    | 1,2              | 220                                        | 0,5                   |
| ТТК                       | 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло<br>подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)                   | 150   | 1,9               | 9,9     | 11               | 141                                        | 10,1                  |
| 2008                      | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок в ассортименте 1л)                                                                                                                                             | 180   | 1                 | 0,2     | 20               | 86                                         | 0                     |
|                           | ТТК<br>№-012        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                    | 40    | 3                 | 1,2     | 20,6             | 105                                        | 0                     |
|                           | ТК№-0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                   | 20    | 1,4               | 0,2     | 8,5              | 41                                         | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                     | 350   | 24,6              | 20,2    | 54,3             | 498                                        | 0,5                   |
| Полдник                   |                     |                                                                                                                                                                                     |       |                   |         |                  |                                            |                       |
|                           | ТТК №<br>298        | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый,<br>морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода<br>питьевая) | 200   | 10,4              | 14,3    | 26,5             | 251                                        | 0                     |
|                           | ТТК<br>№-394        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                   | 180   | 0,2               | 0,2     | 11               | 88                                         | 0                     |
|                           | ТТК<br>№-016        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                   | 20    | 1,4               | 0,2     | 8,5              | 41                                         | 0                     |
| ТТК                       | 26                  | ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                            | 40    | 2,6               | 6,2     | 22               | 149                                        | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                     | 240   | 4,2               | 6,6     | 41,5             | 278                                        | 0                     |
| Всего                     |                     |                                                                                                                                                                                     |       | 32,8              | 37,8    | 160,5            | 1149                                       | 0,5                   |