

МЕНЮ
На 18 июля 2025г
Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (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 (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	2	10	31	222	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (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) (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 (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200	6,2	14	12,2	198	6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	60	18,4	15,7	1,2	220	0,5
ТТК	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,9	9,9	11	141	10,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	1	0,2	20	86	0
	ТТК №-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
	ТК№-0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (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 № 298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,4	14,3	26,5	251	0
	ТТК №-394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
	ТТК №-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (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