

## МЕНЮ

### На 20 декабря 2024г.

### Аллергии сад 12 ч

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,9	2,8	21,1	91	0
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200/5/5	2	10	31,2	223	0
	ТК№-0 35	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,1		9,8	39	0
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>2</b>	<b>2,8</b>	<b>30,9</b>	<b>130</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	К/К	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	2,9	4	46	0
2012	73	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)</b> (морковь, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, лавровый лист)	200/10	4,4	2,8	10,7	86	5,2
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	70	20	17,1	1,3	238	0,5
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	8,8	34,3	237	0
	ТК№-0 39	<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№-0 21	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	106	0
	ТК№-0 16	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>10,7</b>	<b>13,2</b>	<b>91</b>	<b>527</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	180	18,2	23	14	337	22,3
к/к	ТК№-0 54	<b>КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ</b> (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
	ТК№-0 56	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-0 18	<b>ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,1	4	34,8	149	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>19,6</b>	<b>23,2</b>	<b>32,2</b>	<b>417</b>	<b>22,3</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>39,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1113</b>	<b>22,3</b>

Повар \_\_\_\_\_

Тихонова Н. Б.