

МЕНЮ

На 30 июня 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-вод ы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ М ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,1	3	15,4	75	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ С САХАРОМ И М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	7,2	8,3	35	226	0
	ТТК №-035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			320	3,6	3,4	31	146	9,9
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			100	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Обед								
	ТТК №-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
	ТТК № 81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200	4,6	6,6	26,5	165	0
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (филе индейки (грудка), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	19,4	21,7	0,6	276	0,2
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,5	0,1	5,6	30	5,9
	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 №-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,8	1,1	19,3	98	0
Итого			710	30,3	29,9	72,4	705	6,1
Полдник								
ТТК	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (АЛЛЕРГИКИ) (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	200	14,1	12,5	30,4	304	23,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
	ТТК №-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
	ТТК №-26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,6	6,2	22	149	0
Итого			260	6	6,8	63,4	334	0
Всего				40,3	40,5	176,7	1233	26,1