

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 65  
/Момотова Е.П./

**МЕНЮ**

15 декабря 2025 г.

**Аллергики ясли 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-но-сть, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
<b>Завтрак</b>								
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	150	1,4	9,9	24	190	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)	95	0,3	0,3	9,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>1,8</b>	<b>10,2</b>	<b>39,6</b>	<b>257</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	0
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТТК №-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	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/к)	180	4	12,4	7,1	156	3,3
ТТК	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба филе в ассортименте, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	60	6,4	12,1	5,9	121	0
ТТК	129	ОВОЦЫ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	120	1,3		4,8	26	4,4
	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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>13,7</b>	<b>24,9</b>	<b>38,2</b>	<b>439</b>	<b>7,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
ТТК	260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	60	9,9	11,7	1,3	162	7,9
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,5	2,2	19,1	133	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
	ТТК №- 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,9</b>	<b>14,1</b>	<b>38,8</b>	<b>376</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего</b>			<b>30,8</b>	<b>49,6</b>	<b>125,9</b>	<b>1117</b>	<b>15,6</b>	