

МЕНЮ
13 августа 2026 г.

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 рафинированное)	200	2	10	31	222	0
2008	ТТК№- 35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	3,7	10,6	51,7	316	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	0
ТТК	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	4,5	12,4	7,7	161	8,8
ТТК	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба минтай филе, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	7,2	10,1	1,4	125	1
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,5	0,1	5,4	29	5,8
2008	ТТК№- 394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
	ТК№-0 16	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			260	2,2	8	29,7	245	0
Уплотненный полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, лук репчатый, репа, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	200	13,5	11,6	23,5	250	30
2008	ТТК№- 35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№-0 16	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,3	3,1	11	74	0
Итого			430	16,9	14,9	53,1	409	30
Всего				23,2	33,9	144,3	1017	40