

МЕНЮ
15 декабря 2025 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 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 рафинированное)	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
Итого			220	3,2	3	21,3	99	0
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Обед								
	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)	200	5	7,7	11	179	0
ТТК	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба филе в ассортименте, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	80	8,5	16,1	7,9	161	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,8	0,1	7,3	39	6,4
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
ТТК №-012		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			640	11,8	9,4	59,3	459	6,4
Уплотненный полдник								
ТТК	260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	70	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)	130	5	3,7	29,2	175	0
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			460	20,9	22,2	93,9	671	7,9
Всего				36,3	35	184	1275	24