

Момотова
Екатерина
Павловна

Подписано цифровой
подписью: Момотова
Екатерина Павловна
Дата: 2026.10.16 09:06:51
+03'00'

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 65
_____/Момотова Е.П./

МЕНЮ
16 октября 2026 г.

Аллергии 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	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	5,3	14,1	43,9	308	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,2	0,2	5,9	28	6
Итого			100	0,2	0,2	5,9	28	6
Обед								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	3,8	3	47	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	4	12,4	7,4	157	3,5
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,3	17,6	1,4	201	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	2,5	10,2	20,2	183	10,2
2008	ТТК№- 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0
	ТК№-0 16	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			610	9,2	26,7	65	536	13,7
Уплотненный полдник								
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	20,5	24,7	37,3	452	0,6
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
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			510	23	25,3	65,7	584	0,6
Всего				37,7	66,3	180,5	1456	20,3