

МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность , 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								
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0
Итого			100	1,5	0,5	21	96	0
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	7,2	157	3,5
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,9	18,9	1,4	219	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	2,4	10,2	19,9	181	10,1
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	9,1	26,7	64,5	534	13,6
Уплотненный полдник								
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	23,5	27,3	37,2	488	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	26	27,9	65,6	620	0,6
Всего				41,9	69,2	195	1558	14,2