

МЕНЮ

24 марта 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	3,4	4,2	10	69	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)</small>	200	10,9	12,5	59,1	392	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		5,9	24	0
Итого			210	3,5	4,2	15,9	93	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(яблоки)</small>	100	0,2	0,2	5,9	28	6
Итого								0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)</small>	200	4	12,4	7,2	157	3,5
2008	ТТК№-261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ <small>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	70	5,9	6,7	9,9	105	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	130	3	4	24,9	138	0
2008	ТТК№-394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,2	0,2	11	88	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			460	11,9	14	62,5	438	0
Уплотненный полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)</small>	50	15,4	13,1	1,2	184	0,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)</small>	150	3	10,3	22,9	196	11,4
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	2	0,2	12,7	61	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			510	20,9	24	52,5	512	11,9
Всего				36,3	42,2	130,9	1043	11,9