

МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- во- ды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	10,9	12,5	59,1	392	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	14,2	16,6	72	478	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,1	0,1	2	9	2
Итого			100	0,1	0,1	2	9	2
Обед								
2022	ТТК№-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	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	4,4	12,4	6,7	157	8,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	7,8	16,3	1,4	183	0,7
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,7	0,1	6,3	34	6,5
2008	ТТК№-39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			610	8,6	12,8	50,2	356	14,8
Уплотненный полдник								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2,6	3,9	42	0
2016	ТТК№-292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,5	25,3	285	0
2008	ТТК№-394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	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			480	13,8	19,6	63,9	550	0
Всего				36,7	49,1	188,1	1393	16,8