

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 133
Мигунова И.Н./

МЕНЮ

11 августа 2025 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,1	3	15,4	75	0
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
	ТТК № 189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	8,6	21,2	214	0
	ТТК № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,3	0,3	7,1	34	7,3
Итого			550	10,7	11,9	49,6	347	7,3
II Завтрак								
	ТТК № 435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			205	3,1	3,3	23,3	137	0
Обед								
	ТТК № -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
	ТТК № 81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200	4,6	6,6	26,5	165	0
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	16,2	16,2	0,6	213	0,9
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,7	0,1	6,5	35	8,5
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	12,2	51	1
Итого			650	23	23	46,7	471	10,4
Полдник								
	ТТК № 282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,2	11,2	14,9	207	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,1	11,6	49	6
	ТТК № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			420	13,1	11,6	43,5	338	6
Всего				49,9	49,8	163,1	1293	23,7

Повар

Фомина Н.С.