



МЕНЮ

12 августа 2025 г.

Аллергии сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,4	4,2	10	69	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	4,1	3,9	9	88	0
	ТТК № 189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сливочно-сливочное несплоеное)	200	4,2	5	28,6	214	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	9,3	55,9	350	0
	ТТК № - 040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			840	25,8	25,2	126,2	832	0
II Завтрак								
	ТТК №435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	120	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			220	3,1	3,3	23,3	137	0
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	0,1	4,5	41	0
	ТТК№ 76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, говядина б/к)	200	4,6	5,7	30,6	179	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	190	5,7	7,5	13,1	122	0
	ТТК №304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	10,6	14,3	21,5	250	0
ТТК	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	19,8	23,7	32,3	422	1,3
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	23	22,8	33,6	432	0
	ТТК № - 045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	16	67	0
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	9,8	42	1,4
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТТК № -012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			1440	67,5	75,1	180,2	1648	2,7
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТТК № 129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,1	3,3	11,6	86	6,5
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	16,9	19,6	17,1	312	8,5
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	282	0
	ТТК № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17	82	0
	ТТК № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	ТТК №9.1. 4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
	ТТК № 471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несплоеное, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,9	12,8	36	293	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,6	6,2	22	149	0
Итого			1100	46	61	153,1	1381	15
Всего				142,4	164,6	482,8	3998	17,7