

МЕНЮ  
26 ноября 2025 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И<br>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                             | 35      | 1,60              | 4,60    | 18,34            | 119,92                                   | 4,40                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                    | 155     | 15,71             | 21,42   | 2,96             | 151,98                                   | 0,20                  |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                                        | 180     | 0,10              | 0,00    | 6,01             | 24,42                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 370     | 17,41             | 26,02   | 27,31            | 296,32                                   | 4,62                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                                         | 153     | 0,61              | 0,52    | 15,73            | 71,47                                    | 3,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 153     | 0,61              | 0,52    | 15,73            | 71,47                                    | 3,04                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 48      | 0,39              | 0,00    | 1,26             | 6,79                                     | 1,94                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,87              | 5,67    | 7,93             | 91,44                                    | 10,28                 |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                           | 130     | 7,33              | 4,61    | 33,23            | 203,46                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                       | 180/15  | 0,27              | 0,00    | 14,92            | 77,49                                    | 0,44                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20      | 1,32              | 0,16    | 8,49             | 41,13                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 20      | 1,46              | 0,67    | 10,18            | 51,97                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 619     | 12,64             | 11,11   | 76,01            | 472,28                                   | 12,66                 |
| Полдник                       |                     |                                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                   | 200     | 3,81              | 4,77    | 30,88            | 181,93                                   | 15,60                 |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 30      | 2,04              | 0,24    | 12,72            | 61,20                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                        | 180/6   | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 20      | 1,46              | 0,67    | 10,24            | 52,27                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 436     | 7,31              | 5,68    | 62,24            | 329,40                                   | 15,60                 |
| Всего                         |                     |                                                                      |         | 37,97             | 43,33   | 181,29           | 1 169,47                                 | 35,92                 |