

МЕНЮ
16 февраля 2026 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,69	2,84	10,28	82,10	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	0,04
		БАНАН СВЕЖИЙ	115	1,73	0,58	24,25	110,88	11,55
Итого			495	8,56	9,31	63,25	395,23	12,46
II Завтрак								
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02
Итого			200	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	0,97	1,24	15,25	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,88	2,06	9,22	67,09	2,75
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	16,64	7,42	2,89	164,86	13,50
2011	317	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	135	2,17	4,44	10,49	91,45	11,01
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,08	16,35	67,98	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			730	26,67	16,10	68,33	546,42	32,21
Полдник								
		МЯСО ОТВАРНОЕ	50	9,09	7,82	0,00	106,58	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,76	2,16	4,23	119,92	11,31
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,01
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			460	17,94	21,53	50,42	500,12	11,32
Всего			53,27	46,94	188,50	1 468,13	56,01	