

**МЕНЮ**  
6 февраля 2026 г.

**АЛЛЕРГИКИ САД**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,69	2,84	10,28	82,10	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,01
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,06	43,44	9,24
<b>Итого</b>				<b>452</b>	<b>6,44</b>	<b>8,19</b>	<b>46,70</b>	<b>290,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02
<b>Итого</b>				<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>26,36</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,47	2,49
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	195/10/10	5,60	9,30	14,81	166,22	10,16
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,72	11,89	8,35	189,54	0,09
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	2,74	35,44	188,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,00	7,26	37,54	0,20
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,57	10,25	52,27	0,00
<b>Итого</b>				<b>725</b>	<b>23,51</b>	<b>24,73</b>	<b>85,44</b>	<b>681,54</b>
<b>Полдник</b>								
		ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	195	18,07	20,63	29,77	376,76	0,67
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
<b>Итого</b>				<b>405</b>	<b>20,25</b>	<b>20,89</b>	<b>48,71</b>	<b>463,58</b>
<b>Всего</b>				<b>50,30</b>	<b>53,81</b>	<b>187,35</b>	<b>1 462,09</b>	<b>23,67</b>