

МЕНЮ
10 марта 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
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			360	9,17	10,81	31,20	257,30	0,49
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,82	2,82	4,45	47,72	14,40
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	195/10/20	2,06	1,58	1,27	27,67	1,07
		МЯСО ОТВАРНОЕ	50	9,09	7,82	0,00	106,58	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,78	5,15	18,22	130,85	8,48
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,10	0,00	32,67	147,71	0,40
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,64	0,35	16,92	81,38	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
Итого			735	19,75	18,60	88,95	620,51	24,35
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	24,00	14,57	27,38	341,20	0,26
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	25	0,37	0,01	3,59	14,76	1,17
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			405	27,56	15,74	57,75	486,39	1,47
Всего				56,48	45,15	177,90	1 364,20	26,31