

МЕНЮ

12 мая 2026 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35	1,55	3,46	19,22	112,79	2,11
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	0,04
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
Итого			486	7,25	10,16	51,09	354,68	12,84
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,80	3,97	5,54	69,19	2,80
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/1	4,82	5,11	9,02	101,55	4,99
		МЯСО ОТВАРНОЕ	50	9,09	7,82	0,00	106,58	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,64	4,74	13,34	107,49	9,41
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,34	0,11	15,15	64,34	0,18
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
Итого			641	23,27	22,81	66,95	568,54	17,38
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	45,47	26,21	31,93	554,78	0,50
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			500	49,05	28,79	56,93	692,37	1,51
Всего				79,57	61,76	174,97	1 615,59	31,73