

**МЕНЮ**  
6 февраля 2026 г.

**АЛЛЕРГИКИ ЯСЛИ**

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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,33	0,56	14,06	53,84	2,50
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,42	6,71	27,39	196,24	0,03
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2024	48	АПЕЛЬСИН	94	0,85	0,19	7,62	40,44	56,43
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>8,79</b>	<b>7,46</b>	<b>54,32</b>	<b>312,28</b>	<b>59,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	45	3,84	5,50	3,32	78,22	1,68
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/1	5,99	5,97	10,28	119,15	5,73
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,95	4,22	4,48	104,03	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	110	2,02	0,24	3,39	24,21	23,96
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>20,99</b>	<b>16,86</b>	<b>57,66</b>	<b>490,76</b>	<b>31,44</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	80	0,84	1,94	2,62	31,96	10,46
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	80	9,80	9,00	0,60	126,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	150/12	0,23	0,00	7,67	39,95	0,24
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>11,99</b>	<b>11,12</b>	<b>19,37</b>	<b>238,70</b>	<b>10,70</b>
<b>Всего</b>				<b>41,77</b>	<b>35,44</b>	<b>131,35</b>	<b>1 041,74</b>	<b>101,14</b>