



МЕНЮ

22 июня 2026 г.

аллергики САД

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность ккал	Вита- мины
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,71	1,05	18,50	94,32	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	5,57	6,43	42,34	249,92	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	121	0,48	0,36	12,48	56,96	6,06
Итого			487	8,90	7,84	79,41	426,06	6,27
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,49	1,31	1,51	19,69	6,18
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	3,20
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	95	19,55	7,89	3,33	186,34	15,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ	145	0,82	0,42	6,35	33,17	8,55
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,61	65,47	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			762	28,38	17,03	85,58	611,57	33,35
Полдник								
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,84	13,34	11,75	226,10	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,26	6,46	26,56	177,76	13,44
2024	ТК № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	72	0,00	0,00	7,40	29,62	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,02	53,03	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,36	68,12	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			404	23,56	31,20	82,19	664,43	13,44
Всего				60,98	56,07	253,27	1 726,92	53,09