

МЕНЮ

22 апреля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,49	3,54	33,47	199,88	50,81
		ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02
Итого			420	11,21	12,15	50,79	353,56	50,83
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	70	0,90	2,88	2,76	41,37	55,70
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/5/1	6,77	10,56	11,18	168,15	10,56
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	85/25	6,26	10,68	7,39	179,33	0,57
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			726	25,26	30,22	85,27	742,32	66,92
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	8,97	12,88	9,54	218,57	0,52
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,54	4,18	8,06	76,74	8,64
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,01
Итого			415	11,90	17,24	32,03	360,13	9,17
Всего				48,37	59,61	168,09	1 456,01	126,92