

МЕНЮ для аллергических групп

29.06.2026 г.

Завтрак:

| Наименование блюда | Масса Порции | | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин | | |
|--|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|----------------------------|------|---------|---|------|
| | | сад | белки | | жиры | | Угл-ды | | Ккал | | С | |
| | | | | с | | с | | с | | сад | | сад |
| Каша геркулесовая на воде (без сахара) | | 180 | | 5,99 | | 1,69 | | 20,65 | | 121,5 | | 0,21 |
| Чай черный (без сахара) | | 180 | | 0,06 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,03 |
| Бутерброд с сыром(с ржаным хлебом) | | 30/10 | | 4,61 | | 3,02 | | 11,88 | | 93,73 | | 0,07 |
| Масло сливочное порционнно | | 3 | | 0,02 | | 2,18 | | 0,04 | | 19,80 | | |

2-ой Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|
| Фрукты | | 100 | | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | | 47,00 | | 10,00 |
|--------|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--|------|--|------|--|-------|--|--------|--|------|
| Икра кабачковая | | 50 | | 0,45 | | 2,35 | | 2,97 | | 34,80 | | 4,19 |
| Суп гороховый с картофелем на бульоне из индейки | | 180 | | 3,95 | | 3,79 | | 11,91 | | 106,74 | | |
| Плов из отварной индейки | | 200 | | 9,22 | | 7,94 | | 45,75 | | 290,64 | | 5,44 |
| Компот из свежих яблок | | 180 | | 0,14 | | 0,14 | | 25,09 | | 103,14 | | 0,81 |
| Хлеб ржаной | | 45 | | 2,94 | | 2,97 | | 17,82 | | 89,10 | | |

Полдник:

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----|--|------|--|------|--|-------|--|-------|--|------|
| Кисломолочный напиток | | 180 | | 5,22 | | 4,50 | | 7,56 | | 92,00 | | 0,54 |
| Кондитерское изделие(печенье) | | 20 | | 1,50 | | 1,86 | | 14,88 | | 88,4 | | |

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--|-------|--|------|--|-------|--|--------|--|------|
| Котлеты из говядины | | 70 | | 10,43 | | 7,70 | | 10,19 | | 151,38 | | |
| Пюре картофельное | | 140 | | 2,58 | | 3,60 | | 10,18 | | 118,63 | | 17,5 |
| Чай зеленый(без сахара) | | 180 | | 0,06 | | 2,02 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 40 | | 2,64 | | 0,48 | | 15,84 | | 79,20 | | |