



МЕНЮ для аллергических групп

12.05.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая на воде (без сахара)		180		6,03		4,95		20,70		151,20		
Чай черный (без сахара), с изюмом		180/10		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		
Масло сливочное порционно		3		0,02		2,18		0,04		19,80		

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие		100		0,40		0,40		9,80		44,00		10,0
---------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	------

Обед:

Салат из квашенной капусты		50		0,85		2,50		4,23		42,85		9,91
Борщ со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		180/7		1,48		4,59		8,12		85,97		7,71
Гуляш из отварной индейки		40/40		12,75		7,06		2,72		123,51		3,18
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3		4,81		6,09		22,96		165,79		0,00
Компот из свежих яблок		180		0,14		0,14		25,09		103,14		0,81
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,82		89,10		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)		180/3		5,22		4,50		10,20		102,00		1,26
--	--	-------	--	------	--	------	--	-------	--	--------	--	------

Ужин:

Эчпочмак с говядиной		100		13,20		14,93		57,30		414,29		
Напиток из шиповника (без сахара)		180		0,61		0,25		6,74		55,44		90,00