



Согласовано:  
Заведующий Д/с Веселые нотки № 49

Кирсанова Татьяна Витальевна

## МЕНЮ для аллергиков (сад) № 1

на 26.10.2026

Д/с Веселые нотки № 49

### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

| Сборник рецептов      | Код блюда | Наименование                                                      | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|-----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                       |           |                                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб. №24/96           | 10235     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                | 90        | 0,36             | 0,36 | 10,17    | 45,36  |
| таб 4/96              | 19002     | Каша гречневая вязкая с сахаром<br>Вода / Крупа гречневая / Сахар | 200       | 6,30             | 1,65 | 30,55    | 162,23 |
| 392/2014<br>Дели плюс | 14384     | Чай с сахаром<br>Вода / Чай заварка : (Вода / Чай черный) / Сахар | 180       |                  |      | 9,98     | 39,92  |
| ПП                    | 14700     | Батон<br>Батон                                                    | 30        | 2,25             | 0,87 | 15,42    | 78,51  |
| Итого:                |           |                                                                   | 500       | 8,91             | 2,88 | 66,12    | 326,02 |
| Итого ХЕ:             |           |                                                                   |           |                  |      | 5,51     |        |

### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование         | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|                  | 14648     | Сок<br>Сок фруктовый | 200       | 1,00             | 0,20 | 20,20    | 86,60 |
| Итого:           |           |                      | 200       | 1,00             | 0,20 | 20,20    | 86,60 |
| Итого ХЕ:        |           |                      |           |                  |      | 1,68     |       |

### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

| Сборник рецептов        | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 25/2004                 | 14723     | Салат "Степной"<br>Картофель п/ф / Огурцы соленые д/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Горошек зеленый консервированный / Заправка для салатов: (Вода / Масло растительное / Сахар / Лимонная кислота / Соль пищевая) / Соль пищевая                                                                                                             | 40        | 0,65             | 1,58  | 3,40     | 30,39  |
|                         | 17734     | Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне С<br>Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне: (Бульон куриный: (Вода / Цыплята бройлер. 1 кат. п/ф / Соль пищевая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Капуста свежая п/ф / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль пищевая / Томатная паста) | 200       | 5,29             | 7,38  | 7,61     | 118,04 |
| 300/2014<br>Дели плюс   | 14661     | Филе куриное отварное<br>Филе куриное / Соль пищевая / Лук репчатый п/ф                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40        | 12,86            | 1,04  | 0,32     | 62,03  |
| 460/2013<br>Самар. обл. | 18286     | Рис отварной с овощами<br>Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль пищевая                                                                                                                                                                                                                                                 | 150       | 3,72             | 5,51  | 37,12    | 212,90 |
| 372/2014<br>Дели плюс   | 14391     | Компот из яблок<br>Вода / Яблоки свежие / Сахар / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180       | 0,16             | 0,16  | 11,18    | 46,86  |
| ТТК                     | 14398     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25        | 2,15             | 0,33  | 11,30    | 56,73  |
|                         | 14394     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,24  |
| Итого:                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 675       | 27,54            | 16,51 | 86,85    | 606,18 |
| Итого ХЕ:               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                  |       | 7,24     |        |

### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

| Сборник рецептов      | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                  | Выход гр. | Пищевая ценность |        |          |        |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|--------|
|                       |           |                                                                                                                                                               |           | Белки            | Жиры   | Углеводы | Ккал   |
| 20/14 Дели плюс       | 15096     | Салат из свежей капусты<br>Салат из свежей капусты С: (Капуста свежая п/ф / Морковь свежая п/ф / Вода / Вода / Сахар / Масло растительное / Лимонная кислота) | 40        | 0,62             | 0,24   | 3,76     | 19,62  |
| 411/96                | 19032     | Бифштекс рубленый из говядины А<br>Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Вода / Масло растительное / Соль пищевая                             | 53        | 8,97             | 15,35  |          | 173,99 |
| 476/2013<br>Самара    | 18409     | Картофель запеченный с растительным маслом<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль пищевая                                                               | 110       | 2,48             | 4,09   | 20,21    | 127,60 |
| 392/2014<br>Дели плюс | 14384     | Чай с сахаром<br>Вода / Чай заварка : (Вода / Чай черный) / Сахар                                                                                             | 180       |                  |        | 9,98     | 39,92  |
| ТТК                   | 14398     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                            | 25        | 2,15             | 0,33   | 11,30    | 56,73  |
| Итого:                |           |                                                                                                                                                               | 408       | 14,22            | 20,00  | 45,25    | 417,85 |
| Итого ХЕ:             |           |                                                                                                                                                               |           |                  |        | 3,77     |        |
| Всего:                |           |                                                                                                                                                               | 51,67     | 39,59            | 218,41 | 1 436,66 |        |
| Всего ХЕ:             |           |                                                                                                                                                               |           |                  |        | 18,20    |        |

Зав.производства: Ильина А. И.

Ответственный: Ильина А. И.



Россия, 445043, Самарская область, г. Тольятти, ул. Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru