



Согласовано:

Заведующий Д/с № 53 "Чайка", ул.

Мира, 10

Степанова

Светлана Леонидовна

**МЕНЮ для аллергиков (сад) № 1**

на 15.09.2026

Д/с № 53 "Чайка", ул. Мира, 10

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|--------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |              |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл |

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

|                    |       |                                                                            |       |      |      |       |        |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
|                    | 14417 | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                   | 115   | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 52,33  |
|                    | 15129 | Каша рисовая вязкая с сахаром на воде<br>Вода / Рис / Сахар / Соль пищевая | 200/5 | 3,11 | 0,44 | 37,85 | 167,81 |
| 392/2014 Дели плюс | 12824 | Чай с сахаром<br>Вода / Сахар / Чай черный                                 | 180   |      |      | 9,98  | 39,92  |
| ТТК                | 13581 | Батон<br>Батон в ассортименте                                              | 30    | 0,23 | 0,09 | 1,54  | 7,85   |
| Итого:             |       |                                                                            |       | 3,79 | 0,88 | 61,21 | 267,91 |

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

|        |       |                           |     |      |      |       |       |
|--------|-------|---------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|        | 13297 | Сок<br>Сок фруктовый 1 л. | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Итого: |       |                           |     | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

|                    |       |                                                                                                                                                                                                                      |     |       |       |       |        |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
|                    | 360   | Икра кабачковая (консервы)<br>Икра кабачковая                                                                                                                                                                        | 30  | 0,60  | 2,80  | 2,43  | 37,32  |
|                    | 14835 | Суп из овощей на кур.бульоне<br>Вода / Горошек зеленый консервированный / Капуста п/ф очищ / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль пищевая / Цыпленок бройлер 1 кат. п/ф | 200 | 5,15  | 6,44  | 9,32  | 115,82 |
|                    | 15044 | Рыба минтай припущенная<br>СМ/Р Минтай (потр.б/г) д/с / Лук репчатый п/ф / Соль пищевая                                                                                                                              | 60  | 15,93 | 0,90  | 0,16  | 72,50  |
|                    | 15072 | Картофель запеченный с растительным маслом<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль пищевая                                                                                                                      | 150 | 3,38  | 5,67  | 27,55 | 174,75 |
| 378/2014 Дели плюс | 13299 | Кисель из ягод<br>Вода / Крахмал / Сахар / Смесь ягодная замороженная д/с                                                                                                                                            | 180 | 0,20  | 0,08  | 14,32 | 58,81  |
|                    | 14617 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                                                   | 15  | 1,29  | 0,20  | 6,78  | 34,04  |
| ТТК                | 12846 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                         | 30  | 2,04  | 0,39  | 11,94 | 59,43  |
| Итого:             |       |                                                                                                                                                                                                                      |     | 28,59 | 16,48 | 72,50 | 552,67 |

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

|                    |       |                                                                                   |     |       |       |        |          |
|--------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| табл.24/1996       | 13691 | Огурец свежий<br>Огурец свежий д/с                                                | 20  | 0,14  | 0,02  | 0,38   | 2,26     |
| ТТК                | 12871 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоки свежее местное                                | 70  | 0,28  | 0,28  | 6,86   | 31,08    |
|                    | 15540 | Филе куриное отварное А<br>Лук репчатый п/ф / Соль пищевая / Филе куриное зам д/с | 60  | 0,03  |       | 0,16   | 0,77     |
| 313/2014 Дели плюс | 15224 | Каша пшеничная вязкая м/раст<br>Вода / Крупа пшеничная д/с / Масло растительное   | 150 | 3,96  | 5,43  | 24,66  | 163,32   |
| 392/2014 Дели плюс | 12824 | Чай с сахаром<br>Вода / Сахар / Чай черный                                        | 180 |       |       | 9,98   | 39,92    |
|                    | 14617 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                | 15  | 1,29  | 0,20  | 6,78   | 34,04    |
| Итого:             |       |                                                                                   |     | 5,70  | 5,93  | 48,82  | 271,39   |
| Всего:             |       |                                                                                   |     | 39,08 | 23,48 | 202,73 | 1 178,56 |

Зав.производством

Ответственный за питание  
2.3/2.4.3590-20

Россия, 445043, Самара, обл. г.Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: gamma\_ps@mail.ru