



Согласовано:

Заведующий Д/с № 53 "Чайка", ул.

Мира, 10

Степанова

Светлана Леонидовна

**МЕНЮ для аллергиков (сад) № 1**

на 23.09.2026

Д/с № 53 "Чайка", ул. Мира, 10

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

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

|                    |       |                                                                                            |       |      |      |       |        |
|--------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
|                    | 15199 | Каша геркулесовая с сахаром<br>Вода / Геркулес / Масло растительное / Сахар / Соль пищевая | 200/5 | 5,33 | 6,88 | 31,75 | 210,22 |
| 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:             |       |                                                                                            |       | 5,55 | 6,97 | 43,27 | 258,00 |

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

|        |       |                                          |     |      |      |       |       |
|--------|-------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|        | 15002 | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 68,25 |
| Итого: |       |                                          |     | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 68,25 |

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

|        |       |                                                                                                                                                                                                                                     |        |       |       |       |        |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 16/04  | 13595 | Салат из свежих огурцов<br>Огурец свежий д/с / Масло растительное                                                                                                                                                                   | 40     | 0,26  | 2,43  | 0,70  | 25,77  |
|        | 15640 | Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне<br>Вода / Капуста п/ф очищ / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Сахар / Свекла свежая п/ф / Соль пищевая / Цыпленок бройлер 1 кат. п/ф | 200    | 5,11  | 7,36  | 9,74  | 125,61 |
| ТТК    | 13333 | Плов из мяса свинины<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Свинина б/к(карбонат) д/с / Соль пищевая / Томатная паста                                                                                | 30/150 | 12,65 | 18,06 | 41,48 | 379,04 |
|        | 14602 | Компот из ягод<br>Смесь ягодная замороженная д/с / Сахар / Лимонная кислота / Вода                                                                                                                                                  | 180    | 0,22  | 0,09  | 11,16 | 94,18  |
|        | 15332 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                        | 35     | 2,38  | 0,46  | 13,93 | 69,34  |
|        | 12794 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                                                                  | 20     | 1,72  | 0,26  | 9,04  | 45,38  |
| Итого: |       |                                                                                                                                                                                                                                     |        | 22,33 | 28,66 | 86,05 | 739,32 |

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

|                    |       |                                                                                                                     |     |       |       |        |          |
|--------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| 40/2024 Дели плюс  | 14964 | Салат из моркови с яблоками и маслом растит.<br>Морковь свежая п/ф / Яблоки свежие местные д/с / Масло растительное | 40  | 0,11  | 2,08  | 2,00   | 27,16    |
|                    | 13304 | Десерт фруктовый яблоко<br>Яблоки свежие местные д/с                                                                | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40    |
|                    | 15540 | Филе куриное отварное А<br>Лук репчатый п/ф / Соль пищевая / Филе куриное зам д/с                                   | 60  | 0,03  |       | 0,16   | 0,77     |
|                    | 15057 | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло растительное / Соль пищевая                                 | 150 | 4,58  | 5,61  | 20,77  | 151,87   |
| 392/2014 Дели плюс | 12824 | Чай с сахаром<br>Вода / Сахар / Чай черный                                                                          | 180 |       |       | 9,98   | 39,92    |
|                    | 671   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                  | 25  | 2,13  | 0,25  | 13,92  | 66,45    |
| Итого:             |       |                                                                                                                     |     | 7,25  | 8,34  | 56,63  | 330,57   |
| Всего:             |       |                                                                                                                     |     | 35,73 | 44,41 | 201,40 | 1 396,14 |

Зав.производством

Ответственный за п/с



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

E-mail: gamma\_ps@mail.ru