

Утверждаю

Директор  
ООО "Общепит", Комсомольский д/с  
\_\_\_\_\_/Н.В. Горбунова/

# МЕНЮ

14 января 2026 г.

## Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12	10,7	2	145	0,2
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1	11	58	0,2
Итого			440	16,4	12,9	33,6	308	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2004	41	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,5	3,1	4,8	52	2,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	3,5	14	105	3,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,3	3,4	23,1	140	0
2004	487	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	18	15,2	0,4	201	0,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	0,4	1,7	12	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,1	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			730	33,9	26	73,3	644	7,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	2,99
Итого			220	7,6	7,3	25	196	2,99
Ужин								
2004	133	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170/30	4,2	3,4	19,2	121	9,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,4	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	7,4	3,6	47,7	249	9,1
Всего				65,8	49,9	189,5	1440	22,09

Составил \_\_\_\_\_