

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**15 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	302	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,7	5,5	37,5	223	0,3
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,4	37	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,8</b>	<b>6,7</b>	<b>67,5</b>	<b>365</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	14/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,7	5	4,3	66	6,7
2008	75	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,9	3,4	9,9	76	5,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	10,9	24,8	30,1	374	1
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	11,6	49	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>17</b>	<b>33,8</b>	<b>77,1</b>	<b>667</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,2	7,8	88	0,9
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>4,2</b>	<b>7,8</b>	<b>88</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2004	267	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	4	4	25,9	153	3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,4	15,2	89	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,4	33	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>6,6</b>	<b>69,6</b>	<b>370</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего</b>				<b>41,4</b>	<b>51,7</b>	<b>231,8</b>	<b>1537</b>	<b>28,8</b>

Составил \_\_\_\_\_