

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети- ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	4,2	28,1	168	0,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20	158	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,1	0,8	10,4	51	0,2
Итого			455	13	10,6	58,5	377	0,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	3,3	3,8	49	3,2
2004	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	4,5	13,1	98	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9,4	20,2	17,9	281	10,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17	83	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	16	28,7	73	613	98,7
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97	1
Итого			220	7	6,7	23,6	180	1
Ужин								
2008	205	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	170	2,6	3,9	18,7	117	9,8
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			410	5,8	4,1	47,2	245	9,8
Всего				42,2	50,5	212,1	1462	120,1

Составил _____