

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 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		
Завтрак								
2004	302/1	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	4,7	28,7	174	0,3
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2004	685	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,5	1,2	10,6	58	0,3
Итого			440	9,8	7,1	59,9	337	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								
2004	52/3	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,8	3,1	5	52	3,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,9	1,7	12	69	3,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	3,2	17,1	104	9
2004	487	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	18	15,2	0,4	201	0,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	3,5	1,7	39	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,1	32	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			740	27,1	27,1	65,5	599	16,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97	1
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	2,8	27	146	0
Итого			250	9,6	7,5	35,7	243	1
Ужин								
2008	130	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	170	2,6	1,2	13	73	14,8
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	3,5	1,8	40	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,4	33	0
Итого			440	6,4	4,9	43,3	241	14,9
Всего				53,3	47	214,2	1467	43,3

Составил _____