

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Ясли 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 3,2 | 3,1 | 17,6 | 108 | 0,3 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 4 | 13,4 | 98 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 5,7 | 22 | 0 |
| Итого | | | 330 | 5,3 | 7,1 | 36,7 | 228 | 0,3 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 12 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0,4 | 2,5 | 4 | 41 | 3,5 |
| 2004 | 135 | СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,3 | 2,3 | 6,4 | 51 | 5,1 |
| 2004 | 396 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 60 | 11 | 0,7 | 0,4 | 49 | 0,3 |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 | 10 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 5 | 0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 1,9 | 1,9 | 13 | 76 | 6,8 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 8,1 | 34 | 1,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| Итого | | | 540 | 16,9 | 8 | 45,2 | 317 | 16,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,6 | 4 | 7,6 | 85 | 2,25 |
| Итого | | | 160 | 5,4 | 5 | 15 | 127 | 2,25 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 265 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | 170 | 5,7 | 5,7 | 14,9 | 131 | 34 |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 | 10 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 5 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 5,7 | 22 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| Итого | | | 360 | 8,3 | 6,1 | 36,3 | 229 | 34 |
| Всего | | | | 36,4 | 26,3 | 143,1 | 944 | 55,45 |

Составил _____