

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**15 января 2026 г.**

**Ясли 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	150	5,1	4,2	28	167	0,2
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8,2</b>	<b>5,4</b>	<b>56,1</b>	<b>302</b>	<b>0,2</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	40	0,6	4	3,5	53	5,4
2008	75	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,3	2,6	7,6	58	3,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	9,5	20,4	25,1	310	0,9
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,1	34	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14,1</b>	<b>27,5</b>	<b>61,3</b>	<b>537</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85	2,25
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4</b>	<b>7,6</b>	<b>85</b>	<b>2,25</b>
<b>Ужин</b>								
2004	267	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	130	3,4	3,4	22,4	132	2,6
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1	1,2	7,6	44	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	22	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>50,8</b>	<b>269</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>				<b>34,1</b>	<b>42,1</b>	<b>185,6</b>	<b>1240</b>	<b>26,45</b>

Составил \_\_\_\_\_