

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2026 г.**

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	2,7	16,9	99	0,2
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,1	1,7	7,4	52	0,3
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7,4</b>	<b>5,6</b>	<b>44,9</b>	<b>256</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2011	6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	2	3,3	34	1,6
2008	168	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,2	2,5	6,2	51	4,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,1	21,7	117	0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	9,4	8	4,9	137	0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	10	0,2	1,7	0,6	18	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,1	34	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>16,8</b>	<b>61,8</b>	<b>473</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,6	73	0,8
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>14</b>	<b>115</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,4	9,3	1,6	126	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>12,8</b>	<b>9,5</b>	<b>22,4</b>	<b>219</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>43,1</b>	<b>36,6</b>	<b>153</b>	<b>1106</b>	<b>10,6</b>

Составил \_\_\_\_\_