

Утверждаю

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

## МЕНЮ

13 марта 2026 г.

### Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	4,2	28,1	168	0,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,4	5,6	20,6	159	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,1	0,8	10,4	51	0,2
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12,9</b>	<b>10,6</b>	<b>59,1</b>	<b>378</b>	<b>0,6</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	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	3,3	3,8	49	3,2
2004	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	4,6	17,2	116	4,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9,4	20,2	17,9	281	10,2
2008	394	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1		13,2	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>15,8</b>	<b>28,5</b>	<b>73,3</b>	<b>601</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
		БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	57	3,2	6,4	26,3	171	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97	1
<b>Итого</b>			<b>257</b>	<b>8,7</b>	<b>11,1</b>	<b>35</b>	<b>268</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	205	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	170	2,8	3,9	18,8	117	8,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,4	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6</b>	<b>4,1</b>	<b>47,3</b>	<b>245</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>54,7</b>	<b>224,5</b>	<b>1539</b>	<b>38,2</b>

Составил \_\_\_\_\_