

Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	3,5	4,1	26	152	0,3
	12	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,7	11,6	68	0,3
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>8,7</b>	<b>7</b>	<b>58,2</b>	<b>325</b>	<b>0,6</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	50	0,6	2,5	4,6	44	2,3
2008	168	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,3	8,3	67	6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	3,4	28,2	158	0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11,3	9,5	5,7	163	0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	3,5	1,7	39	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,2	47	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>22</b>	<b>22,7</b>	<b>80,9</b>	<b>620</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,7	8,7	97	1
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7</b>	<b>6,7</b>	<b>23,6</b>	<b>180</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,7	9,5	2	130	0,2
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>440</b>	<b>13,9</b>	<b>9,7</b>	<b>30,5</b>	<b>258</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,1</b>	<b>46,2</b>	<b>203,1</b>	<b>1426</b>	<b>13,6</b>

Составил \_\_\_\_\_