

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 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        | 5,8               | 4,6         | 28,8         | 176                            | 0,4            |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                   | 40/15      | 6,4               | 5,6         | 20,6         | 159                            | 0,1            |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 200        | 2,2               | 1,7         | 11,6         | 68                             | 0,3            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>455</b> | <b>14,4</b>       | <b>11,9</b> | <b>61</b>    | <b>403</b>                     | <b>0,8</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               | 84            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200        | 2,5               | 5           | 6,7          | 80                             | 10             |
| 2008               | 209           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                         | 130        | 4,6               | 3,4         | 28,2         | 158                            | 0              |
| 2008               | 259           | ГУЛЯШ   | 70         | 9,1               | 24,2        | 4,4          | 260                            | 1,4            |
| 2008               | 441           | КИСЕЛЬ  | 200        |                   |             | 19,6         | 77                             | 0              |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>640</b> | <b>18,8</b>       | <b>33</b>   | <b>75,9</b>  | <b>657</b>                     | <b>11,4</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
|                    |               | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                                    | 50         | 3,7               | 3           | 28           | 150                            | 0              |
| 2008               | 437           | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                | 200        | 0,7               | 0,3         | 18,8         | 91                             | 80             |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>250</b> | <b>4,4</b>        | <b>3,3</b>  | <b>46,8</b>  | <b>241</b>                     | <b>80</b>      |
| <b>Ужин</b>        |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                      | 170        | 2,7               | 3,5         | 13,7         | 97                             | 13,6           |
| 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>5,9</b>        | <b>3,7</b>  | <b>42,2</b>  | <b>225</b>                     | <b>13,6</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>43,9</b>       | <b>52,3</b> | <b>235,7</b> | <b>1573</b>                    | <b>115,8</b>   |

Составил \_\_\_\_\_