

Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 марта 2026 г.

### Ясли 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	150	4,1	3,3	21,8	130	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,6	3,8	15,4	115	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,6	1,2	7,4	46	0,2
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>10,3</b>	<b>8,3</b>	<b>44,6</b>	<b>291</b>	<b>0,5</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	150	2	3,7	5,2	61	7,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,1	21,7	117	0
2008	259	ГУЛЯШ	60	7,9	19,9	2,3	211	0,7
2008	441	КИСЕЛЬ	150			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>15,4</b>	<b>26</b>	<b>56,5</b>	<b>508</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>								
		БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,8	3	27,2	147	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85	2,25
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>7</b>	<b>34,8</b>	<b>232</b>	<b>2,25</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	3	12,2	85	11,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	22	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>4,8</b>	<b>3,2</b>	<b>33</b>	<b>178</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>				<b>39,3</b>	<b>44,9</b>	<b>178,7</b>	<b>1256</b>	<b>32,75</b>

Составил \_\_\_\_\_