

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 9,7 | 8,8 | 1,3 | 117 | 0,1 |
| | 12 | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,1 | 0,8 | 10,4 | 51 | 0,2 |
| Итого | | | 440 | 13,8 | 10,8 | 32,3 | 273 | 0,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2004 | 41 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 1,5 | 3,1 | 4,8 | 52 | 2,9 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,5 | 1,9 | 14 | 88 | 3,7 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 5,3 | 3,4 | 23,1 | 140 | 0 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 67 | 11 | 9,5 | 3,9 | 155 | 0 |
| 1998 | 227 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,1 | 2,2 | 21 | 0,8 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,1 | 32 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 727 | 26 | 19,4 | 77,3 | 590 | 7,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,8 | 91 | 80 |
| Итого | | | 220 | 2,2 | 2,3 | 33,7 | 174 | 80 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2004 | 133 | СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 170/30 | 4,3 | 4,5 | 20,1 | 135 | 9,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 8,4 | 33 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 440 | 7,5 | 4,7 | 48,6 | 263 | 9,6 |
| Всего | | | | 50 | 37,3 | 201,8 | 1343 | 99,3 |

Составил _____