

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	4	4,5	23,5	148	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	16,5	144	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,4	33	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>6,5</b>	<b>12</b>	<b>48,4</b>	<b>325</b>	<b>0,4</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>								
2008	47	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,4	7,3	3	87	1,6
2004	135	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1,7	3,3	8,4	68	6,8
2004	396	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	12,9	0,8	0,4	57	0,3
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	2,8	1,8	33	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	3,2	17,1	104	9
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	11,6	49	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,9</b>	<b>18</b>	<b>59,3</b>	<b>480</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,8	91	80
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>2,3</b>	<b>33,7</b>	<b>174</b>	<b>80</b>
<b>Ужин</b>								
2008	265	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,3	5,7	13,6	124	28,8
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,5	1,8	22	0
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>9</b>	<b>7,4</b>	<b>43,9</b>	<b>274</b>	<b>28,8</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>39,8</b>	<b>195,2</b>	<b>1296</b>	<b>130,6</b>

Составил \_\_\_\_\_