

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 января 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                                     | 200   | 5,8               | 4,6     | 28,8             | 176                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 23/15 | 4                 | 3,6     | 10,9             | 92                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 184   | 1,8               | 1,4     | 10,7             | 63                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                                           | 422   | 11,6              | 9,6     | 50,4             | 331                                      | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                    | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200   | 2,5               | 5       | 6,7              | 80                                       | 10                    |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 640   | 18,8              | 33      | 75,9             | 657                                      | 11,4                  |
| Полдник                       |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                                          | 50    | 3,7               | 3       | 28               | 150                                      | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                          | 200   | 5,5               | 4,7     | 8,7              | 97                                       | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 250   | 9,2               | 7,7     | 36,7             | 247                                      | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 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                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 410   | 5,9               | 3,7     | 42,2             | 225                                      | 13,6                  |
| Всего                         |                     |                                                           |       | 45,9              | 54,4    | 215              | 1507                                     | 36,7                  |

Составил \_\_\_\_\_