

Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ             | 200   | 4,7               | 5,4     | 21,7             | 151                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ<br>СГУЩЕННОЙ              | 40    | 3,1               | 2,1     | 22,1             | 120                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200   | 1,4               | 1       | 11               | 58                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                               | 440   | 9,2               | 8,5     | 54,8             | 329                                      | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 79    | 0,3               | 0,3     | 7,7              | 37                                       | 7,9                   |
| Итого                         |                     |                                               | 79    | 0,3               | 0,3     | 7,7              | 37                                       | 7,9                   |
| Обед                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 77/2                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                      | 50    | 0,6               | 1,1     | 5,5              | 35                                       | 3,8                   |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200   | 1,9               | 3,4     | 10,4             | 77                                       | 4,1                   |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                     | 70    | 11,3              | 9,5     | 5,7              | 163                                      | 0                     |
| 2004                          | 534/3               | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                               | 130   | 2,5               | 4,1     | 10,8             | 90                                       | 22,4                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                               | 200   | 0,2               | 0,2     | 11,6             | 49                                       | 1,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                               | 700   | 19,8              | 18,7    | 65,2             | 516                                      | 31,9                  |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 200   | 5,5               | 4,7     | 8,7              | 97                                       | 1                     |
| Итого                         |                     |                                               | 200   | 5,5               | 4,7     | 8,7              | 97                                       | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2004                          | 276                 | СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И<br>МОРКОВИ               | 170   | 4,1               | 7       | 17,4             | 144                                      | 8,6                   |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                           | 30    | 0,6               | 3,5     | 1,8              | 40                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200   | 0,3               |         | 14,4             | 58                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                               | 440   | 8,1               | 10,7    | 53,7             | 337                                      | 8,7                   |
| Всего                         |                     |                                               |       | 42,9              | 42,9    | 190,1            | 1316                                     | 50,2                  |

Составил \_\_\_\_\_