

Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 февраля 2026 г.

## Ясли 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             | 150   | 3,9               | 4,4     | 16,8             | 119                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ<br>СГУЩЕННОЙ              | 30    | 2,4               | 1,5     | 17,2             | 92                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 150   | 1,2               | 0,8     | 7,7              | 42                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                               | 330   | 7,5               | 6,7     | 41,7             | 253                                      | 0,6                   |
| 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                      | 40    | 0,5               | 0,9     | 4,4              | 28                                       | 3                     |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150   | 1,4               | 2,5     | 7,7              | 58                                       | 3                     |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                     | 60    | 9,4               | 8       | 4,9              | 137                                      | 0                     |
| 2004                          | 534/3               | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                               | 100   | 1,9               | 3,2     | 8,5              | 70                                       | 17,9                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                               | 150   | 0,1               | 0,1     | 8,1              | 34                                       | 1,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                               | 540   | 15,9              | 15,1    | 50,6             | 409                                      | 25,1                  |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 150   | 4,2               | 3,6     | 6,6              | 73                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                               | 150   | 4,2               | 3,6     | 6,6              | 73                                       | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2004                          | 276                 | СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И<br>МОРКОВИ               | 150   | 3,6               | 6       | 15,2             | 127                                      | 7,5                   |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                           | 10    | 0,2               | 2,5     | 0,6              | 24                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 150   | 0,2               |         | 10,8             | 43                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                               | 340   | 6,3               | 8,7     | 41,7             | 265                                      | 7,5                   |
| Всего                         |                     |                                               |       | 34,2              | 34,4    | 148,3            | 1037                                     | 41,9                  |

Составил \_\_\_\_\_