

Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ            | 150   | 2,4               | 2,7     | 17,7             | 103                                      | 0,2                   |
|                               | 12                  | БАТОН                          | 40    | 3                 | 1,2     | 20,6             | 105                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                | 150   | 1,6               | 1,2     | 7,4              | 46                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                | 340   | 7                 | 5,1     | 45,7             | 254                                      | 0,4                   |
| 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                          |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 6                   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ               | 40    | 0,5               | 2       | 3,8              | 36                                       | 1,9                   |
| 2008                          | 168                 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ      | 150   | 1,2               | 2,5     | 6,2              | 51                                       | 4,4                   |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ | 100   | 3,5               | 2,1     | 21,7             | 117                                      | 0                     |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ      | 60    | 9,4               | 8       | 4,9              | 137                                      | 0                     |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368            | 10    | 0,2               | 1,7     | 0,6              | 18                                       | 0                     |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 150   | 0,1               | 0,1     | 7,9              | 33                                       | 1                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                | 550   | 17,5              | 16,8    | 62,1             | 474                                      | 7,3                   |
| Полдник                       |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                        | 10    | 0,8               | 1       | 7,4              | 42                                       | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ               | 150   | 4,2               | 3,6     | 6,6              | 73                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                | 160   | 5                 | 4,6     | 14               | 115                                      | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 150   | 8                 | 7,1     | 1,5              | 98                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 150   | 0,1               |         | 5,7              | 22                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                | 330   | 10,4              | 7,3     | 22,3             | 191                                      | 0,1                   |
| Всего                         |                     |                                |       | 40,4              | 33,9    | 154              | 1077                                     | 10,6                  |

Составил \_\_\_\_\_