

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овеев Париса Владимировна/

**МЕНЮ**  
**30 декабря 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), <small>(крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,3	4,3	13,9	112	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,4	68	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		6,8	28	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>6,6</b>	<b>8,6</b>	<b>35,1</b>	<b>245</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	153	0,8	0,2	15,5	66	3,1
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>66</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	1,6	5,1	7,6	86	9,2
2021	372	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ; <small>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	21,7	22,3	8,3	321	1,2
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	110	2,5	4,5	17,4	121	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,6	0,9	3,6	25	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	42	2,7	0,4	17,2	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,7	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>29,1</b>	<b>33,2</b>	<b>59,8</b>	<b>659</b>	<b>22,2</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>22,1</b>	<b>179</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; <small>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	15,6	13,2	20,4	269	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,2	11,8	78	0,5
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>20,2</b>	<b>15,9</b>	<b>51,2</b>	<b>438</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>64,4</b>	<b>183,7</b>	<b>1587</b>	<b>37,4</b>

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна