



Заведующий
МБДОУ № 275
Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
23 декабря 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 234 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 6,8 | 7,6 | 27,5 | 207 | 0,6 |
| 2011 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, ; (хлеб пшеничный) | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2021 | 79 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| 2021 | 462 | КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 3,2 | 2,6 | 12,6 | 88 | 0,5 |
| Итого | | | 445 | 13 | 14,5 | 59,6 | 424 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный) | 162 | 0,8 | 0,2 | 16,4 | 70 | 3,2 |
| Итого | | | 162 | 0,8 | 0,2 | 16,4 | 70 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 123 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.)) | 200 | 8,8 | 8,2 | 14,5 | 168 | 7,4 |
| 2011 | 35/8 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 70 | 16,8 | 7 | 2,5 | 158 | 10,8 |
| 2011 | 166 | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая) | 130 | 3,7 | 3,2 | 21,5 | 130 | 0,8 |
| 2021 | 380 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт) | 60 | 1,9 | 1,9 | 5,2 | 46 | 15,3 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной) | 49 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 97 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 180 | | | 7 | 28 | 0 |
| Итого | | | 689 | 34,3 | 20,7 | 70,9 | 627 | 34,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 582 | ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 202 | 5,8 | 5 | 8,1 | 107 | 1,4 |
| Итого | | | 252 | 9,6 | 9,9 | 45,3 | 316 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 279 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная) | 120 | 19,9 | 15,5 | 14,4 | 285 | 0,2 |
| 2021 | 406 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное) | 50 | 1,6 | 2,8 | 8,5 | 66 | 0,2 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 200 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| Итого | | | 510 | 25 | 18,9 | 60,2 | 522 | 10,4 |
| Всего | | | | 82,7 | 64,2 | 252,4 | 1959 | 50,4 |

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна