

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

**МЕНЮ**  
22 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	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	90	3	3,1	19,6	119	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>8,4</b>	<b>12,4</b>	<b>43,4</b>	<b>320</b>	<b>4,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	5,1	7,7	87	9,3
2021	367	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, томатная паста)	60	17,1	20,9	2,6	267	1,8
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,6	4,5	17,4	120	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1	3,6	26	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	42	2,7	0,4	17,2	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,6	23	0
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>24,6</b>	<b>31,9</b>	<b>54,1</b>	<b>606</b>	<b>21,3</b>
<b>Полдник</b>								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТОРОЖНЫМ ФАРШЕМ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности)	60	11,1	8,8	35,3	266	0,2
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	79	1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>15,4</b>	<b>12,5</b>	<b>41,3</b>	<b>345</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	4,3	13,8	111	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,1	12,1	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>15,2</b>	<b>12</b>	<b>40,8</b>	<b>334</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>64</b>	<b>69,2</b>	<b>189,4</b>	<b>1652</b>	<b>38,11</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна