

Утверждаю


 Заведующий
 МБДОУ № 275
 /Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ; <small>(творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	130	13	9,6	25	243	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7	29	0
Итого			345	15,3	14,1	46,6	380	0,3
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	1,8	5	9,2	92	8,4
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; <small>(говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)</small>	60	9,9	10,5	5,8	157	0,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	110	2,5	4,5	17,4	120	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,7	1,7	3,5	34	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	38	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			548	18,1	22,2	67,5	546	21,9
Полдник								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ; <small>(мука пшеничная высш сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	4,6	7,1	33,1	214	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	148	4,3	3,7	5,9	79	1
Итого			208	8,9	10,8	39	293	1,1
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; <small>(макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,2	5,1	15	123	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНое; <small>(яйца куриные (шт.))</small>	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,9	2,4	11,2	79	0,5
Итого			404	14,9	13,1	38,6	334	1,1
Всего				57,6	60,6	201,5	1600	34,4

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна