

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овеев Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

17 декабря 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,5	11,9	92	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	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		34	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,3	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>33,4</b>	<b>292</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,4	66	3
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,4</b>	<b>66</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	3,2	11,5	81	4,2
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	60	8,5	9,9	4,4	141	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт)	110	3,2	3,4	9,6	84	28,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	40	2,6	0,4	16,6	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>15,9</b>	<b>16,9</b>	<b>47,8</b>	<b>409</b>	<b>32,4</b>
<b>Полдник</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	79	1
<b>Итого</b>			<b>266</b>	<b>6,3</b>	<b>4,2</b>	<b>25,5</b>	<b>172</b>	<b>10,5</b>
<b>Ужин</b>								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	60	13,8	0,8	0,6	65	0,5
2021	181/40 8	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	110	2,8	7,2	16,8	150	7,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	3,5	36	1,9
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>38,1</b>	<b>327</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>52</b>	<b>44,3</b>	<b>160,2</b>	<b>1266</b>	<b>57</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна