

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), (крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	4,3	14,1	113	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,5	68	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	29	0
Итого			365	6,6	8,8	35,6	249	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
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	7,7	85	9,2
2021	372	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	15,2	13,9	8,3	219	1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,5	17,4	120	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,1	3,6	27	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	0
Итого			561	22,5	24,9	59,5	555	20,4
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
Итого			201	6,8	6,5	22,1	179	1,3
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; (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)	130	16,2	13,7	21,5	281	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
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
Итого			425	20,8	16,3	52,6	451	10,4
Всего				57,5	56,7	185	1499	35,7

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна