

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овьян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

3 февраля 2026 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	5,1	6,1	19,2	153	0,5
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, ; (хлеб пшеничный)	33	2,4	0,2	16,2	77	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)	180	3,1	2,5	11,2	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,6</b>	<b>12,9</b>	<b>46,6</b>	<b>347</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	153	0,8	0,2	15,5	66	3,1
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>66</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>								
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.))	150	7,4	6,9	10,8	135	5,5
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.))	60	14,8	6,3	2,1	139	9,3
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,8	4	28	166	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	40	1,3	1,5	4,2	35	10
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			6,5	26	1,6
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>31</b>	<b>19,1</b>	<b>68,8</b>	<b>584</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>22,1</b>	<b>179</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>49,2</b>	<b>38,7</b>	<b>153</b>	<b>1176</b>	<b>31,8</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна