

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечьян Лариса Владимировна/



МЕНЮ
4 февраля 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)	150	3,6	4	18,1	124	0,4
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	32	2,3	0,2	15,3	73	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,4		40	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,1	12	79	0,5
Итого			376	10,7	13,4	45,4	349	1
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,7	2,5	11,7	76	3,6
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	60	10,1	10,2	6,2	157	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,4	3,6	19,6	128	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2,2	4	40	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	42	2,6	0,4	17,1	82	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
Итого			552	19,6	18,9	64,5	507	7,7
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,3	8,2	34	232	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	79	1
Итого			208	9,6	11,9	39,9	311	1,1
Всего				40,3	44,6	159,6	1214	19,8

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна