

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечьян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

6 февраля 2026 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 | | | | | | | | |
| 2011 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ; СО СМЕТАННОЙ, <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), морковь, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)</small> | 140 | 14,7 | 11,8 | 15,3 | 232 | 0,7 |
| 2011 | | 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 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small> | 180 | 0,1 | | 7,2 | 29 | 0 |
| Итого | | | 355 | 17 | 16,1 | 37,1 | 367 | 0,7 |
| 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 | 115 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ; <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)</small> | 150 | 2,4 | 3,6 | 14,6 | 101 | 3,8 |
| 2021 | 376 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); <small>(филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)</small> | 160 | 14,9 | 15 | 23,4 | 289 | 11,8 |
| 2021 | 156 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small> | 40 | 0,6 | 1,1 | 3,6 | 27 | 1,7 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной.)</small> | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small> | 150 | | | 5,9 | 24 | 1,6 |
| Итого | | | 540 | 20,4 | 20,1 | 64 | 520 | 18,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 542 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ; <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 | 5 | 8,1 | 33,1 | 226 | 0,1 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small> | 151 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Итого | | | 211 | 9,4 | 11,9 | 39,1 | 306 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ГРЕЧНЕВАЯ), <small>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small> | 150 | 4,5 | 4,9 | 13 | 115 | 0,5 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small> | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2021 | 267 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; <small>(яйца куриные (шт.))</small> | 49 | 6 | 5,4 | 0,3 | 75 | 0 |
| 2021 | 465 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small> | 180 | 2,7 | 2,1 | 12,6 | 80 | 0,5 |
| Итого | | | 409 | 15,4 | 12,6 | 40,5 | 339 | 1 |
| Всего | | | | 62,6 | 61,1 | 190,5 | 1579 | 31,8 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна