

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/



## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), <small>(крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,3	4,4	14	114	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	31	2,3	0,2	15,1	71	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	28	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>6,7</b>	<b>8,7</b>	<b>36,1</b>	<b>250</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	151	0,8	0,2	15,3	65	3
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,3</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	1,6	4,9	7,7	85	9,3
2021	372	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); <small>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	13,6	12,7	8,5	202	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	110	2,5	4,5	17,5	121	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,6	1	3,6	26	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			5,8	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>23,5</b>	<b>59,6</b>	<b>536</b>	<b>22</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное.)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>22,1</b>	<b>179</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; <small>(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)</small>	130	16,1	13,3	21,9	279	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
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
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>20,8</b>	<b>15,9</b>	<b>54,2</b>	<b>453</b>	<b>10,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,8</b>	<b>54,8</b>	<b>187,3</b>	<b>1483</b>	<b>37,3</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна