

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2021	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)	150	3,6	3,9	18	122	0,4
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	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	2,2	12	79	0,5
Итого			374	10,6	13,3	44,6	342	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	2,4	11,7	75	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	10,5	5,9	158	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,3	3,6	19,5	127	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2,1	4,1	39	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
Итого			550	19,3	19	63,6	502	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	8,6	34,1	234	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			210	9,7	12,4	40,1	314	1,2
Ужин								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	60	13	5,5	1,9	112	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,1	3,4	17,4	109	8,8
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,2	2,8	25	0,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,5	30	0
Итого			410	17,2	10,2	39,3	322	9,8
Всего				57,2	55,3	197,4	1527	29,7

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна