

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овеев Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

25 марта 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 (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,7	12	94	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,2	79	0,5
Итого			364	9,9	13	32,9	289	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Итого			153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
<b>Обед</b>								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	3,2	11,3	81	4,2
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	60	8,6	9,9	4,2	140	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт)	110	3,2	3,3	9,5	83	28,1
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			5,8	23	1,6
Итого			512	16,1	16,8	48	410	33,9
<b>Полдник</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			266	6,3	4,3	25	171	10,6
<b>Ужин</b>								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	60	13,6	0,8	0,6	64	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	110	3	7,4	17,1	154	7,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2,4	3,6	40	1,9
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	18,9	10,7	38,5	334	10
Всего				52	45	159,8	1270	58,7

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна