

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

27 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ; (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	140	13	9,7	25,1	243	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>15,3</b>	<b>14</b>	<b>46,9</b>	<b>379</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,9	4,8	9	90	8,4
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	13,4	12,5	8,2	199	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,3	17,4	119	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2	3,6	37	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>21,9</b>	<b>24,2</b>	<b>70,2</b>	<b>591</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	4,6	7,2	33	215	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
<b>Итого</b>			<b>209</b>	<b>8,9</b>	<b>10,9</b>	<b>39</b>	<b>294</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	4,8	15,8	125	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,8	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>15,1</b>	<b>12,8</b>	<b>40</b>	<b>338</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>62,3</b>	<b>205,9</b>	<b>1649</b>	<b>35,2</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна