

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 апреля 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								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	12,8	4,4	0,6	93	0,2
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	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,,)	31	2,3	0,2	15,2	72	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
Итого			426	18,7	15,1	42,6	382	13,11
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
Итого			149	0,7	0,1	15	64	3
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	5,7	12,1	117	5,8
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,3	14,7	32,4	315	1,6
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,)	42	2,7	0,4	17,2	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
Итого			532	20,4	22,8	71,2	576	10,9
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	27	1,6	1,3	20,9	102	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			207	6,8	5,8	28,1	198	1,3
Ужин								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4	4,1	18,2	126	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,,)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	154	4,4	3,7	7,2	81	0,8
Итого			430	11,1	8,4	49,9	324	10,7
Всего				57,7	52,2	206,8	1544	39,01

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна