

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 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								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); <small>(крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	3,4	3,6	12,1	94	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); <small>(сыр российский)</small>	9	2,1	2,6		32	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,9	2,4	11,4	80	0,5
Итого			364	9,9	13	33,2	291	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	152	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			152	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); <small>(картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	1,5	3,1	11,3	80	4,2
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; <small>(говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)</small>	60	8,5	9,9	4,4	140	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт)</small>	110	3,2	3,2	9,6	82	28,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	39	2,5	0,3	15,9	77	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	1,6
Итого			509	15,7	16,5	47,1	403	34
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			265	6,3	4,3	25	171	10,6
Ужин								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; <small>(рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)</small>	60	13,6	0,8	0,6	64	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; <small>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности)</small>	110	2,9	7,2	17	151	7,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,7	2,4	3,6	40	1,9
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,5	30	0
Итого			410	18,8	10,5	38,4	331	10
Всего				51,5	44,5	159	1261	58,7

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна