

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна



МЕНЮ
9 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	60	8	4,9	2,5	86	1,8
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	100	4,4	3,6	25,5	151	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			416	15,8	15	52,5	408	6,21
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	2	5	10,3	98	7,6
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	11,5	10,9	2,2	153	0,7
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,1	3,5	17,4	111	8,8
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2	4	38	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			5,8	24	1,6
Итого			550	18,9	21,8	56,2	503	21,1
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	40	2,4	1,9	30	146	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			219	7,6	6,4	37,2	241	1,3
Ужин								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	5,2	22,5	153	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,9	2,3	12,9	84	0,5
Итого			410	15,1	13,1	50,9	384	0,9
Всего				57,8	56,7	206,6	1583	39,51

ответственный по питанию

Генриковна

Мартирисян Гоар Генриковна