

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № 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 | 12,7 | 4,5 | 0,6 | 93 | 0,2 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная) | 110 | 2,5 | 4,4 | 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 | 71 | 0 |
| 2021 | 79 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное) | 5 | | 4,2 | | 38 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 7 | 28 | 0 |
| Итого | | | 426 | 18,6 | 15,4 | 42,3 | 381 | 13,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный) | 152 | 0,8 | 0,2 | 15,3 | 65 | 3 |
| Итого | | | 152 | 0,8 | 0,2 | 15,3 | 65 | 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 | 3,8 | 5,7 | 12 | 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 | 14,6 | 32,2 | 315 | 1,6 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 0,7 | 1,8 | 3,5 | 34 | 1,9 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.) | 42 | 2,7 | 0,4 | 17,4 | 83 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | | | 5,7 | 23 | 1,6 |
| Итого | | | 532 | 20,5 | 22,5 | 70,8 | 572 | 10,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 581 | ПРЯНИКИ; (пряники) | 28 | 1,7 | 1,3 | 21,1 | 103 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 179 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| Итого | | | 207 | 6,9 | 5,8 | 28,3 | 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 | 4,2 | 18,7 | 130 | 0,4 |
| 2021 | 573/1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.) | 31 | 2,3 | 0,2 | 15 | 71 | 0 |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 45 | 9,5 |
| 2021 | 469 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности) | 149 | 4,2 | 3,6 | 6,9 | 78 | 0,8 |
| Итого | | | 425 | 10,9 | 8,4 | 50 | 324 | 10,7 |
| Итого всего | | | 57,7 | 52,3 | 206,7 | 1540 | 39,01 | |

ответственный по питанию

Генриковна

Мартиросян Гоар Генриковна