



Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овееян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

20 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	100	9,4	12,8	2,4	163	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); <small>(икра кабачковая)</small>	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); <small>(сыр российский)</small>	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		6,9	28	0
Итого			364	14,8	21,9	26,2	362	4,71
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	151	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			151	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; <small>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	3,8	3,1	14,4	101	4,3
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; <small>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	60	16,4	19,3	2,3	252	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; <small>(макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное, соль йодированная)</small>	110	3,8	3,6	24	143	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); <small>(морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,5	1,1	2,8	24	0,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	41	2,6	0,4	16,9	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	1,6
Итого			551	27,1	27,5	66,3	625	7,8
Полдник								
2021	545	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ; <small>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	5,9	5,1	36,4	214	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	149	4,3	3,7	6	79	1
Итого			209	10,2	8,8	42,4	293	1,1
Ужин								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; <small>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,9	5,5	18,4	144	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,4	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			428	11,8	9,8	49,5	338	10,8
Всего				64,7	68,2	199,6	1683	27,41

ответственный по питанию

Генриковна

Мартиросян Гоар Генриковна