

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

Ювеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,4	11,7	91	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	9	2,1	2,6		32	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,1	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>9,9</b>	<b>12,6</b>	<b>32,5</b>	<b>285</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	151	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,5	3,3	11,2	81	4,2
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	60	8,6	9,9	4,2	140	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	110	3,2	3,2	9,7	82	28,1
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,9	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>15,9</b>	<b>16,8</b>	<b>47,9</b>	<b>408</b>	<b>33,9</b>
<b>Полдник</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>6,2</b>	<b>4,2</b>	<b>25</b>	<b>170</b>	<b>10,5</b>
<b>Ужин</b>								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	60	14	0,8	0,6	65	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	110	2,8	6,8	16,7	145	7,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,7	3,6	34	2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>19,1</b>	<b>9,4</b>	<b>37,9</b>	<b>319</b>	<b>10,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,9</b>	<b>43,2</b>	<b>158,5</b>	<b>1247</b>	<b>58,6</b>

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна