

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овелян Париса Владимировна/



**МЕНЮ**  
23 апреля 2026 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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 ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,4		40	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>15,7</b>	<b>15,2</b>	<b>51,8</b>	<b>406</b>	<b>6,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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	97	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	11	2,2	153	0,7
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,1	3,5	17,4	110	8,8
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	1,8	4,1	37	2,4
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			5,6	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>19</b>	<b>21,7</b>	<b>56,5</b>	<b>501</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	40	2,4	1,9	30	146	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>7,7</b>	<b>6,4</b>	<b>37,2</b>	<b>242</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,7	4,9	22,5	150	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,)	30	2,2	0,2	14,6	69	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	2,7	2,1	12,3	79	0,4
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>14,6</b>	<b>12,6</b>	<b>49,7</b>	<b>373</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>			<b>409</b>	<b>57,4</b>	<b>56,3</b>	<b>205</b>	<b>1569</b>	<b>39,41</b>

ответственный по питанию

*Генриковна*

Мартirosян Гоар Генриковна