

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овееян Лариса Владимировна/



МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	12,6	4,5	0,6	94	0,2
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,3	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		7,1	29	0
Итого			426	18,5	15,3	42,4	383	13,11
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	148	0,7	0,1	15	64	3
Итого			148	0,7	0,1	15	64	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	3,6	5,8	12	119	5,8
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,2	14,6	32,3	314	1,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	3,4	35	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	42	2,7	0,4	17,3	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			532	20,2	22,7	70,8	574	10,9
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	20	1,7	1,3	21	103	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
Итого			201	7	5,8	28,2	199	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)	150	4,2	3,6	7	78	0,8
Итого			426	10,9	8,4	50,1	324	10,7
Всего				57,3	52,3	206,5	1544	39,01

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна