

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
(Христин Марина Георгиевна)**МЕНЮ**

6 мая 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 | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 364 | 9,9 | 12,6 | 32,5 | 285 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный) | 151 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 | 3 |
| Итого | | | 151 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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) | 39 | 2,5 | 0,3 | 15,9 | 76 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | | | 5,9 | 24 | 1,6 |
| Итого | | | 509 | 15,8 | 16,7 | 46,9 | 403 | 33,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 264 | 6,2 | 4,2 | 25 | 170 | 10,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 295 | РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная) | 60 | 13,7 | 0,8 | 0,6 | 64 | 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 | 7,2 | 16,8 | 149 | 7,6 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 0,7 | 1,9 | 3,5 | 36 | 1,9 |
| 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 | 28 | 0 |
| Итого | | | 410 | 18,8 | 10 | 37,6 | 323 | 10 |
| Всего | | | | 51,5 | 43,7 | 157,2 | 1246 | 58,5 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна