

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

19 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), (крупа пшениная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	4,4	14,1	116	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	31	2,2	0,2	14,9	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			366	6,7	8,7	36,1	253	0,6
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	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	4,8	7,7	85	9,3
2021	372	КОТЛЕТЫ,ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	13,5	12,6	8,3	202	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,5	17,4	120	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1	3,6	26	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			550	20,7	23,3	59,3	535	22
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			201	6,7	6,5	22,1	179	1,3
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ; (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное , яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	16,4	13,8	21,5	283	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОРОВОЙ, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,1	79	0,5
Итого			426	21,1	16,5	53,1	455	10,4
Всего				56	55,2	185,8	1487	37,3

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна