

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 июня 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,4	13	2,5	165	0,2
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,6		32	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			365	14,2	20	25,7	341	1,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,7	0,1	15,1	65	3
Итого			150	0,7	0,1	15,1	65	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	150	3,8	3,1	14,4	101	4,3
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (с соусом сметанным с томатом) (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	60	16,3	20,6	2,6	265	1,3
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная)	110	3,8	3,7	24,1	144	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	40	0,4	0,1	1,5	9	4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	40	2,7	0,4	17,2	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			550	27	27,9	65,3	624	11,2
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,5	9,1	34	239	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	152	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			212	9,9	12,9	40,1	319	1,2
Ужин								
2021	177	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, кабачки, перец болгарский, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , томатная паста, соль йодированная)	130	2,6	5,2	13,8	114	15,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	13	83	0,5
Итого			437	8	8	51,3	314	25,7
Всего				59,8	68,9	197,5	1663	43

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна