

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овьян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

29 июня 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,4	12,5	2,4	162	0,2
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	29	0
Итого			364	14,1	19,7	25	337	1,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
Итого			149	0,7	0,1	15	64	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	3	14,3	99	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	16,2	20,3	2,5	261	1,2
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная)	110	3,8	3,8	24,1	145	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,.)	41	2,7	0,4	17,6	84	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	0
Итого			551	26,8	27,6	65,7	621	9,5
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	9,2	33,9	240	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			210	9,9	13	39,9	320	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	2,5	4,8	13,8	108	15,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	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	2,1	12,6	80	0,5
Итого			435	7,8	7,5	50,3	302	25,5
Всего				59,3	67,9	195,9	1644	41,1

ответственный по питанию

Генриков

Мартиросян Гоар Генриковна