

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 июля 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	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	60	11,5	2,6	2,2	80	1,4
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	100	5	4,2	22,8	149	0
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,,)	20	1,5	0,1	9,6	45	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			405	18,4	11	42,7	345	3
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2011	64	БОРЩ ЛЕТНИЙ; (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, перец болгарский, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, помидоры свежие, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	3,3	8,3	72	7,3
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,3	14,7	32,4	315	1,6
2021	50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ; (кабачки, лук репчатый, морковь, томатная паста, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, перец болгарский)	40	0,5	2,2	3,2	35	3,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17,1	82	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	0
Итого			530	18	20,6	66,5	526	12,6
Полдник								
2021	535	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), яблоки)	60	3,9	4,5	27,7	167	0,9
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	78	1
Итого			208	8,2	8,2	33,6	245	1,9
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,5	3,5	11,7	92	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,,)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,8	2,2	12,3	80	0,5
Итого			370	9,3	5,9	43,5	264	1
Всего				54,3	46,1	196,1	1427	28,5

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна