

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна

МЕНЮ

10 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									
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	5	5,7	18,6	146	0,5	
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,5	59	0	
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0	
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2	2,5		32	0,1	
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0	
			370	9	12,5	38,2	303	0,6	
Итого									
II Завтрак									
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,7	0,1	15,1	64	3	
			150	0,7	0,1	15,1	64	3	
Итого									
Обед									
2011	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,8	3,8	9,2	82	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	13,4	12,6	8,4	201	0,9	
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	120	2,3	4,2	19	123	9,6	
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6	
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	
			560	20,4	21	60,2	515	21,4	
Итого									
Полдник									
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	110	0	
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3	
			211	7	5,9	29,7	206	1,3	
Итого									
Ужин									
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; (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	16,2	12,9	21,3	272	0,4	
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	27	2	0,2	13,2	62	0	
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6	
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3	2,5	11,4	81	0,5	
			433	21,6	16	55,3	460	10,5	
Итого					58,7	55,5	198,5	1548	36,8
Всего									

ответственный по питанию

Мартыросян Гоар Генриковна