

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 июля 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								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	5,8	18,6	147	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	60	
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	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	28	0
Итого			370	9	12,8	38,2	305	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Итого			153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Обед								
2011	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ; (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,8	3,8	9,7	84	19,4
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	12,5	8,4	199	0,9
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	120	2,3	4,3	19	124	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.)	39	2,6	0,4	16,6	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			559	20,4	21	60,2	514	33,1
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			211	7,1	5,9	29,8	206	1,3
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	16,3	13,6	21,4	279	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	60	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,5	11,2	79	0,5
Итого			431	21,5	16,7	54,5	463	10,4
Всего				58,8	56,6	198,1	1554	48,5

ответственный по питанию



Мартирисян Гоар Генриковна