

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

Христищ Марина Георгиевна/

МЕНЮ

28 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	4,3	13,8	111	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,4	59	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			409	12,3	14,2	33,6	313	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			150	0,7	0,1	15,1	64	3
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	4,8	7,7	83	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	13,6	12,5	8,2	201	0,9
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	110	4,3	3,5	19,5	126	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1	3,6	26	1,7
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			5,6	23	1,6
Итого			551	22,8	22,2	62,2	543	13,5
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			201	6,8	6,5	22,2	179	1,3
Ужин								
2021	286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ; (творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	130	21	15,6	22,1	318	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ; (сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	20	0,9	1,6	4,5	40	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	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	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			426	28,8	21,5	57,5	551	10,6
Всего				71,4	64,5	190,6	1650	29

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна