Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 августа 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,6	12,2	95	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2	2,6		32	0,1
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,2	80	0,5
Итого			**374**	**10,3**	**12,8**	**39,1**	**315**	**1,1**
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								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,9	4,9	9,2	91	8,4
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сухари панировочные)	60	9,9	10,2	5,8	155	0,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,6	4,6	17,4	121	8,5
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	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	1,6
Итого			**549**	**17,3**	**20,1**	**55,9**	**476**	**20,2**
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	40	2,4	1,9	30	146	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	176	5,1	4,4	7,1	94	1,2
Итого			**216**	**7,5**	**6,3**	**37,1**	**240**	**1,2**
Ужин								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	60	12,8	4,9	1,8	105	0,2
2021	206	КАША ПШЕНИНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшенная, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	110	3,1	3,4	19	119	0
2011	34/3	КАБАЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ; (кабачки, масло сливочное , соль йодированная)	40	1,1	2,1	2,3	32	4,42
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,8	31	0
Итого			**410**	**18,6**	**10,5**	**40,6**	**333**	**4,62**
Всего				**54,1**	**50,1**	**182,5**	**1411**	**37,12**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна