

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 августа 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,5	12,9	2,4	164	0,2
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,.)	32	2,3	0,2	15,6	74	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2	2,5		31	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			366	14,2	19,7	25,9	339	1,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	148	0,7	0,1	15	64	3
Итого			148	0,7	0,1	15	64	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	2,8	14,3	98	4,3
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (с соусом сметанным с томатом) (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	60	16,2	20,1	2,4	259	1,3
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная)	110	3,8	3,7	24,2	145	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	40	0,4	0,1	1,5	9	4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	40	2,7	0,4	17,4	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	1,6
Итого			550	26,8	27,1	65,5	617	11,2
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,4	8,9	33,9	237	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			210	9,8	12,7	39,9	317	1,2
Ужин								
2021	177	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, кабачки, перец болгарский, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , томатная паста, соль йодированная)	130	2,6	4,9	14,2	111	23,8
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	32	2,3	0,2	15,6	74	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	13,1	83	0,5
Итого			437	8	7,7	52,2	313	33,8
Всего				59,5	67,3	198,5	1650	51,1

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна