

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

4 сентября 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	6	18,9	151	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,3	58	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,4		40	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		7,3	30	0
Итого			369	8,9	13,3	38,5	312	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
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	1,9	4,2	9,7	88	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	8,2	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)	40	2,6	0,4	16,7	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			560	20,5	21,4	60,4	519	33,1
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			210	7	5,9	29,7	205	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	15,9	13,4	20,5	272	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	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	10,9	78	0,5
Итого			430	21	16,5	52,8	452	10,3
Всего				58,2	57,3	196,6	1553	48,3

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна