

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

8 сентября 2026 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                           |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 140                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой; (ПШЕНИЧНАЯ);<br>(крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                        | 150   | 4,4               | 4,5        | 14,1             | 115                                                | 0,6                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                              | 25    | 1,8               | 0,2        | 12,1             | 57                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                         | 5     |                   | 4,1        |                  | 37                                                 | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                     | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                                 | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                       | 180   | 0,1               |            | 7,2              | 29                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 409   | 12,3              | 14,2       | 33,7             | 313                                                | 0,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 501                 | СОК ФРУКТОВЫЙ;<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                          | 151   | 0,8               | 0,2        | 15,2             | 65                                                 | 3                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 151   | 0,8               | 0,2        | 15,2             | 65                                                 | 3                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 104                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ;<br>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая) | 150   | 1,6               | 4,9        | 7,7              | 85                                                 | 9,3                   |
| 2021                          | 372                 | КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(филе);<br>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))     | 60    | 13,3              | 12,7       | 8,2              | 201                                                | 0,9                   |
| 2021                          | 213                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ;<br>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                    | 110   | 4,3               | 3,4        | 19,4             | 125                                                | 0                     |
| 2021                          | 156                 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА);<br>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                | 40    | 0,6               | 1,1        | 3,6              | 27                                                 | 1,7                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной )                                                                                                                                                                            | 39    | 2,6               | 0,4        | 16,7             | 80                                                 | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                    | 150   |                   |            | 5,9              | 24                                                 | 1,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 549   | 22,4              | 22,5       | 61,5             | 542                                                | 13,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 582                 | ПЕЧЕНЬЕ;<br>(печенье сахарное )                                                                                                                                                                           | 20    | 1,5               | 2          | 14,9             | 83                                                 | 0                     |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                          | 178   | 5,2               | 4,5        | 7,2              | 95                                                 | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 198   | 6,7               | 6,5        | 22,1             | 178                                                | 1,3                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 286                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ;<br>(творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))                             | 130   | 21,9              | 16,4       | 21,8             | 327                                                | 0,2                   |
| 2021                          | 408                 | СОУС СМЕТАННЫЙ;<br>(сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)                                                                                           | 20    | 0,9               | 1,7        | 4                | 38                                                 | 0,1                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                              | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                        | 95    | 0,4               | 0,4        | 9,3              | 45                                                 | 9,5                   |
| 2021                          | 469                 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ;<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                       | 151   | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 426   | 29,7              | 22,4       | 56,7             | 558                                                | 10,6                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                           |       | 71,9              | 65,8       | 189,2            | 1656                                               | 29                    |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна