

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христинич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

18 сентября 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								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	5	5,9	18,8	149	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	27	1,9	0,2	13	61	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,6		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			371	9,1	12,8	38,7	308	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			149	0,7	0,1	15,1	64	3
Обед								
2011	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,9	4	9,7	87	19,2
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	12,4	8,4	198	0,9
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	120	2,3	4	19	121	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)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,4	22	1,6
Итого			561	20,6	20,8	60,8	516	32,9
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			209	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	16,2	13,6	20,6	275	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	27	1,9	0,2	13	61	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	3	2,5	11	79	0,5
Итого			432	21,5	16,7	53,9	460	10,3
Всего				58,9	56,3	198,2	1553	48,1

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна