



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

17 января 2024 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                                                                                                                                                                                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 140           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ).<br>(вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                 | 150        | 4,1               | 4,3         | 16,2         | 120                           | 0,5           |
| 2021              | 65            | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,,<br>(сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                                                       | 20         | 3,5               | 7,1         | 9,1          | 115                           | 0,1           |
| 2021              | 462           | КАКАО С МОЛОКОМ,,<br>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                  | 150        | 2,9               | 2,5         | 9,8          | 74                            | 0,5           |
| 2016              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                             | 10         | 0,8               | 0,1         | 5            | 24                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 | <b>330</b> | <b>11,3</b>       | <b>14</b>   | <b>40,1</b>  | <b>333</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                                                                                                                                                                                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 501           | СОК ФРУКТОВЫЙ,,<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                               | 138        | 0,7               | 0,1         | 13,9         | 59                            | 2,8           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 | <b>138</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>13,9</b>  | <b>59</b>                     | <b>2,8</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 86            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшению),,<br>(вода питьевая, картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)                           | 150        | 4,9               | 6,1         | 12,1         | 123                           | 3,9           |
| 2021              | 338           | КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ,,<br>(говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)                                                                              | 80         | 11,2              | 11,3        | 2,6          | 158                           | 0,1           |
| 2021              | 380           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ,,<br>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)                                                                     | 110        | 2,6               | 3,3         | 9,7          | 81                            | 22,1          |
| 2021              | 574           | ХЛЕБ РЖАНОЙ,,<br>(хлеб ржаной.)                                                                                                                                                                                 | 40         | 2,5               | 0,3         | 16,3         | 78                            | 0             |
| 2021              | 495           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,,<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                         | 150        |                   |             | 5,4          | 22                            | 1,6           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 | <b>530</b> | <b>21,2</b>       | <b>21</b>   | <b>46,1</b>  | <b>462</b>                    | <b>27,7</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                                                                                                                                                                                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 82            | ЯБЛОКИ..<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                            | 101        | 0,4               | 0,4         | 9,9          | 48                            | 10,1          |
| 2016              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                             | 21         | 1,6               | 0,1         | 10,3         | 49                            | 0             |
| 2021              | 470           | КЕФИР,,<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                               | 152        | 4,4               | 3,8         | 6,1          | 81                            | 1,1           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 | <b>274</b> | <b>6,4</b>        | <b>4,3</b>  | <b>26,3</b>  | <b>178</b>                    | <b>11,2</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 295           | РЫБА ОТВАРНАЯ,,<br>(рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)                                                                                                                                 | 60         | 11,8              | 0,7         | 0,4          | 56                            | 0,3           |
| 2021              | 181/408       | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ,,<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, сыр российский, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное) | 110        | 2,4               | 5,3         | 13           | 116                           | 5,9           |
| 2016              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ.<br>(горошек зеленый консервы)                                                                                                                                                         | 55         | 2,1               | 0,1         | 4,5          | 28                            | 2,8           |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                            | 17         | 1,3               | 0,1         | 8,1          | 38                            | 0             |
| 2016              | 411/88        | ЧАЙ С САХАРОМ.<br>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)                                                                                                                                             | 150/6      | 0,1               |             | 5,5          | 23                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 | <b>398</b> | <b>17,7</b>       | <b>6,2</b>  | <b>31,5</b>  | <b>261</b>                    | <b>9</b>      |
| <b>Всего</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                 |            | <b>57,3</b>       | <b>45,6</b> | <b>157,9</b> | <b>1293</b>                   | <b>51,8</b>   |

ответственный по питанию

*Г. Гоар*

Мартыросян Гоар Генриковна