Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

6 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	14/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ; (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное , масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	17,2	12,5	20,2	264	0,4
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное)	51	1,6	2,3	8,1	59	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	90	0,5
Итого			**406**	**24**	**21,5**	**56,7**	**520**	**1,2**
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
Итого			**161**	**0,8**	**0,2**	**16,3**	**69**	**3,2**
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	5	7,8	16	157	7,7
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); (филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	17,6	17,8	28,7	348	14,8
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	60	0,7	0,1	2,2	14	6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	52	3,4	0,5	21,8	105	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			**692**	**26,7**	**26,2**	**75,5**	**651**	**30,5**
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			**305**	**7,5**	**7,4**	**35,6**	**247**	**11,3**
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕННАЯ), (крупа пшенная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,9	18,8	153	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			**450**	**9,5**	**6,2**	**51**	**300**	**0,7**
Всего				**68,5**	**61,5**	**235,1**	**1787**	**46,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна