

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 декабря 2025 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 | | | | | | | | |
| 2021 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), (крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 5,4 | 5 | 19,8 | 147 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 40 | 2,9 | 0,2 | 19,3 | 91 | 0 |
| 2021 | 79 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное) | 5 | | 4,1 | | 38 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 200 | 0,1 | | 7,9 | 32 | 0 |
| Итого | | | 445 | 8,4 | 9,3 | 47 | 308 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный) | 163 | 0,8 | 0,2 | 16,5 | 70 | 3,3 |
| Итого | | | 163 | 0,8 | 0,2 | 16,5 | 70 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 104 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая) | 200 | 2 | 5,2 | 9,3 | 97 | 10,9 |
| 2021 | 372 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 70 | 23,6 | 25,5 | 9,5 | 361 | 1,3 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная) | 130 | 2,6 | 4,9 | 17,6 | 126 | 8,5 |
| 2021 | 156 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 0,9 | 2 | 5,3 | 43 | 2,5 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной) | 53 | 3,4 | 0,5 | 21,6 | 104 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 180 | | | 6,8 | 27 | 2 |
| Итого | | | 693 | 32,5 | 38,1 | 70,1 | 758 | 25,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 582 | ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 1,4 |
| Итого | | | 250 | 9,6 | 9,9 | 45,2 | 315 | 1,4 |
| 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) | 150 | 18,9 | 15,1 | 25,8 | 324 | 0,4 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 25 | 1,8 | 0,2 | 12 | 57 | 0 |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 2021 | 465 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая) | 200 | 3 | 2,4 | 13,8 | 89 | 0,5 |
| Итого | | | 475 | 24,1 | 18,1 | 61,4 | 517 | 10,9 |
| Всего | | | | 75,4 | 75,6 | 240,2 | 1968 | 41,4 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна