

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овеев Париса Владимировна/

# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,6	4,6	15,7	124	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	13	3,1	3,9		49	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,7	12,7	88	0,5
Итого			449	13,3	15,5	43,4	370	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Итого			162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
<b>Обед</b>								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,2	4,2	14,7	106	5,5
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	80	11,3	13,1	5,7	186	0,1
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	130	3,9	4,2	12,1	105	35
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	0,4
Итого			640	20,6	21,9	60	523	41
<b>Полдник</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15	71	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			311	7,9	5,1	32	213	11,3
<b>Ужин</b>								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	80	15,4	0,9	0,8	73	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	130	3,4	8,1	19,2	170	8,8
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	3	5	53	2,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,2	33	0
Итого			491	21,6	12,1	43,4	377	12,1
Всего				64,2	54,8	195,2	1553	68,8

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна