

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

15 января 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	80	10,6	6,5	3,3	114	2,4
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	120	5,3	4,3	30,7	182	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,62
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3	0,3	20	94	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			506	20,6	18,6	65,5	508	9,02
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,6	5,4	12,9	115	9
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	15,1	14,5	3,1	204	1,1
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	130	2,5	4,5	20,6	133	10,4
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,2	2,9	5,7	55	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.)	52	3,3	0,5	21,3	103	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	0
Итого			702	24,7	27,8	70,4	637	24
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5% жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
Итого			249	8,8	7,4	45,5	289	1,4
Ужин								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,9	6,8	30,7	204	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3	0,3	20	94	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	2,9	2,3	13,5	87	0,5
Итого			490	16,8	14,8	64,5	460	1
Всего				71,3	69	255,7	1941	45,42

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна