

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овоян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

30 января 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	282	<b>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ;</b> (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	160	18,2	13	33,8	332	0,4
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);</b> (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	<b>ЧАЙ С САХАРОМ;</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>61,4</b>	<b>494</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ;</b> (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,3	5,2	11,3	105	10,2
2021	372	<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе);</b> (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	14,6	14,6	9,5	228	0,9
2021	377	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;</b> (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	5	17,6	126	8,5
2021	54	<b>ИКРА МОРКОВНАЯ;</b> (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	53	2,8
2021	574	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ;</b> (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
2021	501	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ;</b> (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,7</b>	<b>28,3</b>	<b>82,3</b>	<b>688</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ;</b> (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,1	7,9	39,4	249	0,1
2021	470	<b>КЕФИР;</b> (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>12,4</b>	<b>46,6</b>	<b>344</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;</b> (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,4	21,1	165	0,6
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2021	267	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;</b> (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	<b>КАКАО С МОЛОКОМ;</b> (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,7	12,7	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>16,6</b>	<b>14,7</b>	<b>46,3</b>	<b>387</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>73,3</b>	<b>73,1</b>	<b>246,4</b>	<b>1960</b>	<b>38,9</b>

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна