

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Ювелян Лариса Владимировна/

**МЕНЮ**  
3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,9	7,8	27,8	210	0,6
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, ; (хлеб пшеничный)	38	2,8	0,2	18,6	88	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,4	2,8	12,9	91	0,5
Итого			443	13,1	14,9	59,3	426	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	163	0,8	0,2	16,4	70	3,3
Итого			163	0,8	0,2	16,4	70	3,3
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	200	8,8	8	14,5	166	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	18,3	7,2	2,5	169	12
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,7	3,2	21,5	130	0,8
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	60	1,9	1,9	5,3	46	15,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	52	3,4	0,5	21,5	104	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			702	36,1	20,8	72,3	643	37,5
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8,1	107	1,4
Итого			251	9,6	9,9	45,3	316	1,4
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	120	20,7	16,2	14,4	290	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	52	1,7	3,1	9,2	73	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	38	2,8	0,2	18,6	88	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,8	31	0
Итого			510	25,7	19,9	59,8	529	10,5
Всего				85,3	65,7	253,1	1984	53,8

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна