

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овеев Париса Владимировна/

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	14,9	5,5	0,8	111	0,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	5	17,6	126	8,5
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	20,1	95	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			516	22,2	18,2	49,8	449	15,42
II Завтрак								
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
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	4,1	7	14,2	138	6,8
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	17,7	19,7	43	420	2,1
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	52	2,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	53	3,4	0,5	21,8	105	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	0
Итого			693	26,3	30,1	91	743	11,7
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	198	5,7	4,9	7,9	105	1,4
Итого			248	8,7	7,3	45,4	288	1,4
Ужин								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,4	6,1	26,1	181	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,)	41	3	0,3	20,1	95	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			520	13,8	11,2	64,3	417	11,5
Всего				71,8	67	266,9	1967	43,22

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна