

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

6 февраля 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>								
2011	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ; СО СМЕТАННОЙ, <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), морковь, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)</small>	160	18,3	13,8	19,6	282	0,8
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,2		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>21,4</b>	<b>18,2</b>	<b>47</b>	<b>444</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	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	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ; <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)</small>	200	3	4,5	17	120	4,3
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); <small>(филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)</small>	200	17,3	17,6	27,6	341	14
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	0,9	2	5,3	43	2,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	50	3,2	0,4	20,4	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,4</b>	<b>24,5</b>	<b>77,3</b>	<b>630</b>	<b>22,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ; <small>(мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	70	5,9	10,4	38,3	269	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>11,2</b>	<b>14,9</b>	<b>45,5</b>	<b>365</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ГРЕЧНЕВАЯ), <small>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,5	5,1	17,3	139	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; <small>(яйца куриные (шт.))</small>	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	3	2,4	13,7	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>17,5</b>	<b>13,1</b>	<b>50,8</b>	<b>394</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>74,9</b>	<b>71,1</b>	<b>230,4</b>	<b>1880</b>	<b>36,1</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна