

Утверждаю

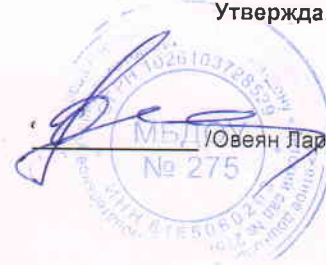
Заведующий

МБДОУ № 275

Ювеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

18 февраля 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)	180	4,8	5	25,1	165	0,5
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	13	3	3,8		47	0,1
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>13,8</b>	<b>15,5</b>	<b>58,4</b>	<b>431</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (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	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,3	3,2	15	98	3,9
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2.5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	80	13,3	13,7	7,8	207	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	5,5	4,7	24,9	164	0
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.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>25,5</b>	<b>24,9</b>	<b>81</b>	<b>651</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,2	9,9	39,8	272	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>47</b>	<b>367</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	80	17	6,8	2,2	141	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	130	2,5	4,6	20,6	134	10,4
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	1,9	4,2	38	1,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>22,2</b>	<b>13,5</b>	<b>47,2</b>	<b>403</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>				<b>73,3</b>	<b>68,7</b>	<b>243,4</b>	<b>1899</b>	<b>33,9</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна