

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечья Париса Владимировна/

МЕНЮ

3 марта 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								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; <small>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,8	7,6	27,6	207	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3,1	0,3	20,1	95	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		38	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	3,3	2,7	12,7	89	0,5
Итого			446	13,2	14,7	60,4	429	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	163	0,8	0,2	16,4	70	3,3
Итого			163	0,8	0,2	16,4	70	3,3
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))</small>	200	8,8	8,1	14,5	167	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	80	18,3	7,4	2,5	170	12
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); <small>(крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	130	3,7	3,2	21,5	130	0,8
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)</small>	60	1,9	1,9	5,2	46	15,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	50	3,2	0,4	20,7	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			7	28	2
Итого			700	35,9	21	71,4	640	37,5
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное.)</small>	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	202	5,8	5	8,1	107	1,4
Итого			252	9,6	9,9	45,3	316	1,4
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)</small>	120	20,5	16,2	14,5	293	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)</small>	50	1,7	2,9	8,7	68	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3,1	0,3	20,1	95	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		7,8	31	0
Итого			511	25,8	19,8	60,9	534	10,5
Всего				85,3	65,6	254,4	1989	53,8

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна