

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ
6 марта 2026 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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>	150	18,3	13,9	19,6	283	0,8
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3	0,3	20	94	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		7,9	32	0
Итого			396	21,4	18,3	47,5	447	0,8
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
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	4,4	17	119	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	17,5	27,6	340	13,9
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	20,5	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			7	28	2
Итого			690	24,4	24,3	77,4	628	22,7
Полдник								
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	10,3	38,4	269	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			250	11,1	14,8	45,6	364	1,4
Ужин								
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	5,6	5,1	17,5	139	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3	0,3	20	94	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	90	0,5
Итого			490	17,6	13,2	51,5	398	1,1
Всего				74,9	71	231,8	1884	36

ответственный по питанию

Генриковна

Мартирисян Гоар Генриковна