

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна/



МЕНЮ

12 марта 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		
Завтрак								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; <small>(рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)</small>	80	10,6	6,5	3,3	114	2,4
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; <small>(крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	120	5,3	4,3	30,7	182	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); <small>(икра кабачковая)</small>	60	1,6	3,2	3,4	47	6,62
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	39	2,9	0,2	19,2	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		8,1	32	0
Итого			504	20,5	18,5	64,7	505	9,02
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	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	200	2,6	5,3	12,9	114	9
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	80	15,1	14,6	3,1	205	1
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; <small>(картофель, масло сливочное, соль йодированная)</small>	130	2,5	4,5	20,6	133	10,4
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; <small>(свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1,2	2,9	5,7	55	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	51	3,3	0,4	20,9	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
Итого			701	24,7	27,7	70	635	25,9
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; <small>(пряники)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			250	8,8	7,4	45,5	289	1,4
Ужин								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; <small>(крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,1	7	30,9	208	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	39	2,9	0,2	19,2	91	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	3,1	2,5	13,9	91	0,5
Итого			488	17,1	15,1	64,3	465	1,1
Всего				71,5	69,1	254,3	1941	47,42

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна