

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овечьян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

20 марта 2026 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ; СО СМЕТАННОЙ; (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), морковь, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	160	18,4	13,8	19,5	282	0,8
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,3	19,7	93	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			405	21,5	18,2	47,1	445	0,8
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	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; (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	200	3	4,4	17	120	4,3
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); (филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	17,4	17,6	27,6	341	14
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2	5,3	43	2,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	52	3,3	0,5	21,1	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			692	24,6	24,5	78	634	22,8
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,9	10,3	38,4	270	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
Итого			252	11,2	14,9	45,7	367	1,4
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ГРЕЧНЕВАЯ), (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,2	17,6	141	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,3	19,7	93	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3,1	2,5	14,1	92	0,6
Итого			489	17,8	13,4	51,7	401	1,2
Всего				75,5	71,4	232,3	1894	36,2

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна