

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,6	4,6	15,7	124	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,5	68	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	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,7	12,6	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>13,1</b>	<b>15,4</b>	<b>42,8</b>	<b>365</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	163	0,8	0,2	16,5	70	3,3
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>70</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,2	4,2	14,7	106	5,5
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	80	11,3	13,3	5,7	187	0,1
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт)	130	3,9	4,2	12,1	105	35
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	52	3,3	0,5	21,3	103	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>642</b>	<b>20,7</b>	<b>22,2</b>	<b>60,6</b>	<b>528</b>	<b>42,6</b>
<b>Полдник</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,5	68	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>7,9</b>	<b>5,1</b>	<b>31,6</b>	<b>211</b>	<b>11,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	80	15,3	0,9	0,7	72	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	130	3,4	8,2	19,3	173	8,8
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	52	2,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,2	33	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>21,4</b>	<b>12,1</b>	<b>42,9</b>	<b>376</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>55</b>	<b>194,4</b>	<b>1550</b>	<b>70,5</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна