

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
31 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; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	7,6	27,6	207	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	41	3,1	0,3	20,1	95	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	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; (сок яблочный)	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; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	200	8,8	8,2	14,5	168	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	18,3	7,4	2,5	170	11,9
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,7	3,2	21,5	130	0,8
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	60	1,9	1,9	5,2	46	15,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			700	35,9	21,1	71,4	641	37,4
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	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; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	120	20,2	15,9	14,5	290	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)	50	1,7	2,9	8,5	66	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	41	3,1	0,3	20,1	95	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8	32	0
Итого			511	25,5	19,5	60,9	530	10,5
Всего				85	65,4	254,4	1986	53,7

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна