

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

3 апреля 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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>	160	18,4	13,8	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		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>21,5</b>	<b>18,2</b>	<b>47,5</b>	<b>446</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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	4,5	17	120	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	17,4	17,6	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	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,5</b>	<b>24,5</b>	<b>77,5</b>	<b>630</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
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	10,4	38,4	269	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>11,1</b>	<b>14,9</b>	<b>45,6</b>	<b>364</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
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	140	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	13,9	90	0,5
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>17,6</b>	<b>13,2</b>	<b>51,7</b>	<b>399</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>75,1</b>	<b>71,2</b>	<b>232,1</b>	<b>1886</b>	<b>36</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна