

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/



**МЕНЮ**  
**17 апреля 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>								
2011	238	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;СО СМЕТАННОЙ,</b> (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), морковь, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	160	18,3	13,6	19,5	280	0,8
2011		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	41	3	0,3	20,1	95	0
2021	79	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);</b> (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	<b>ЧАЙ С САХАРОМ;</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>21,4</b>	<b>18</b>	<b>47,5</b>	<b>444</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)</b> (яблоки)	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	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;</b> (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	200	3	4,5	17	120	4,3
2021	376	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе);</b> (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	<b>ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА);</b> (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2	5,3	43	2,5
2021	574	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ;</b> (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
2021	495	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,5</b>	<b>24,5</b>	<b>77,7</b>	<b>632</b>	<b>22,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	542	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ;</b> (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	10,4	38,4	269	0,1
2021	470	<b>КЕФИР;</b> (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,1</b>	<b>14,9</b>	<b>45,6</b>	<b>365</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ГРЕЧНЕВАЯ),</b> (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	5,1	17,4	138	0,6
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	41	3	0,3	20,1	95	0
2021	267	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;</b> (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>13,2</b>	<b>51,9</b>	<b>397</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>75</b>	<b>71</b>	<b>232,2</b>	<b>1885</b>	<b>36,1</b>

ответственный по питанию

*Генриковна*

Мартirosян Гоар Генриковна