

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/



МЕНЮ
20 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	120	11,2	15,2	2,8	193	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,58
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	2,9	0,2	19,4	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3,1	3,9		48	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			438	18,9	26,6	33,7	449	6,88
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	200	5	3,9	17,3	123	4,7
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	19,6	24,2	3,9	317	1,4
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, соль йодированная)	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,8	2	4,2	39	1,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,5	21,1	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			701	33,6	35,2	84	792	9,3
Полдник								
2021	545	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ; (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,4	5,9	40,8	240	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			249	11,6	10,4	48	335	1,4
Ужин								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	7,6	27,6	208	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	2,9	0,2	19,4	91	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	183	5,1	4,5	8,5	96	1
Итого			523	15,2	12,7	65,3	442	11,6
Всего				80,1	85,1	247,2	2087	32,38

ответственный по питанию

Генриковна

Мартиросян Гоар Генриковна