

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), (крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,4	5	19,8	148	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			445	8,5	9,3	47,4	310	0,6
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	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2	5,3	9,3	97	10,9
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	14,6	14,6	9,5	227	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	4,9	17,6	126	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2	5,3	43	2,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	48	3,1	0,4	19,9	96	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			688	23,2	27,2	68,4	616	24,8
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	202	5,9	5	8,1	107	1,4
Итого			252	9,7	9,9	45,3	316	1,4
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	19,1	15,1	26	326	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,9	90	0,5
Итого			475	24,3	18,1	61,9	521	10,9
Всего				66,5	64,7	239,2	1832	40,9

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна