

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
Христинич Марина Георгиевна**МЕНЮ**

6 мая 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 (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 4,6 | 4,6 | 15,7 | 124 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,7 | 70 | 0 |
| 2021 | 79 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное) | 5 | | 4,1 | | 38 | 0 |
| 2021 | 75 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский) | 13 | 3 | 3,8 | | 47 | 0,1 |
| 2021 | 462 | КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 3,3 | 2,7 | 12,7 | 88 | 0,5 |
| Итого | | | 448 | 13,1 | 15,4 | 43,1 | 367 | 1,2 |
| 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 | 114 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая) | 200 | 2,2 | 4,2 | 14,7 | 106 | 5,5 |
| 2021 | 338 | КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная) | 80 | 11,4 | 13,1 | 5,7 | 187 | 0,1 |
| 2021 | 380 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокачанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт) | 130 | 3,9 | 4,2 | 12,1 | 105 | 34,9 |
| 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 | | | 638 | 20,6 | 21,9 | 59,2 | 521 | 42,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,7 | 70 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 179 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| Итого | | | 309 | 7,8 | 5,1 | 31,7 | 212 | 11,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 295 | РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная) | 80 | 15,4 | 0,9 | 0,7 | 73 | 0,5 |
| 2021 | 181/408 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности) | 130 | 3,4 | 8,1 | 19,2 | 170 | 8,8 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 1,1 | 3 | 5 | 53 | 2,8 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 200 | 0,1 | | 8,2 | 33 | 0 |
| Итого | | | 490 | 21,5 | 12,1 | 42,8 | 375 | 12,1 |
| Всего | | | | 63,8 | 54,7 | 193 | 1544 | 70,3 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна