

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

13 мая 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное , молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая; крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)	180	4,8	5	25,1	165	0,5
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3	3,8		47	0,1
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
Итого			438	13,7	15,5	58,2	429	1,1
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,3	3,2	15	98	3,9
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2.5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	80	13,2	13,7	7,8	207	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	5,5	4,7	24,9	164	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,2	2,9	5,7	55	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,5	21	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			701	25,5	25	81,4	654	9,5
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,2	9,9	39,8	273	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			249	11,4	14,4	47	368	1,4
Ужин								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	80	17	6,9	2,4	143	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	130	2,5	4,5	20,6	133	10,4
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	4,2	39	1,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12	57	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			495	22,2	13,6	47,1	404	11,9
Всего				73,2	68,9	243,5	1902	33,9

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна