

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

14 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								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	14,8	5,6	0,8	111	0,3
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	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,62
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	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			515	22	18	49,1	445	15,42
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	4,1	6,9	14,2	138	6,9
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	17,6	19,7	43,1	419	2,1
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	53	2,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	51	3,3	0,5	21	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			691	26,1	30	90,3	739	13,8
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	107	1,4
Итого			251	8,8	7,4	45,5	290	1,4
Ужин								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,1	26	180	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)	182	5,1	4,4	8,4	95	1
Итого			522	13,9	11,1	63,6	413	11,6
Всего				71,6	66,7	264,6	1956	45,42

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна