

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
/Христич Марина Георгиевна/**МЕНЮ**
26 мая 2026 г.

Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	5,7	18,5	146	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	36	2,7	0,2	17,6	83	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,3	79	0,5
Итого			371	10,5	12,4	47,4	345	1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			152	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	150	6,6	6,2	10,9	125	5,5
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	14,4	6,5	2,3	141	9,3
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	110	4,8	4	28	166	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт)	40	1,2	1,4	3,5	31	10,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,7	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			551	29,6	18,5	67,2	566	26,6
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,1	95	1,3
Итого			199	6,7	6,5	22	178	1,3
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное , соль йодированная)	100	14,7	12,5	10,7	218	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	40	1,3	1,8	6,4	47	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	60	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			441	18,4	14,9	46	398	9,9
Всего				66	52,5	197,9	1552	41,8

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна