

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
/Христич Марина Георгиевна/**МЕНЮ**
27 мая 2026 г.
Сад 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	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	165	0,5
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	41	3	0,3	19,8	94	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3	3,9		48	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			439	13,8	15,7	58,6	433	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	13,3	13,7	8	208	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	5,5	4,7	24,9	163	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)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
Итого			700	25,5	24,9	81,3	652	9,5
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,2	9,9	39,7	272	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			250	11,4	14,4	46,9	367	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	16,9	6,7	2,3	141	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	130	2,5	4,6	20,6	134	10,4
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	4,3	39	1,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	26	1,8	0,2	12,4	59	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,8	32	0
Итого			496	22,1	13,5	47,4	405	11,9
Всего				73,2	68,9	244	1904	33,9

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна