

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

Христинич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

28 мая 2026 г.
Если 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)	60	12,8	4,4	0,6	93	0,2
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,5	17,4	120	8,5
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			425	18,6	15,3	42	380	13,11
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	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	150	3,6	5,5	12	116	5,8
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,3	14,7	32,2	316	1,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2	3,5	36	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			530	20,1	22,6	70	570	10,9
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	27	1,6	1,3	20,9	102	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,1	95	1,3
Итого			206	6,8	5,8	28	197	1,3
Ужин								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	4,6	19	134	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			428	11	8,9	50	328	10,7
Всего				57,3	52,8	205,3	1540	39,01

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна