

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христич Марина Георгиевна/

**МЕНЮ**

29 мая 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                  | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2011                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;СО<br>СМЕТАННОЙ,<br>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),<br>морковь, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное,<br>сметана 15% жирности) | 150   | 18,4              | 13,6       | 19,5             | 280                                                | 0,7                   |
| 2011                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                        | 40    | 2,9               | 0,2        | 19,4             | 91                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                                   | 5     |                   | 4,1        |                  | 37                                                 | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                 | 200   | 0,1               |            | 7,9              | 32                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     | 395   | 21,4              | 17,9       | 46,8             | 440                                                | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                  | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 115                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;<br>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное )      | 200   | 3                 | 4,4        | 17               | 119                                                | 4,3                   |
| 2021                          | 376                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе);<br>(филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло<br>подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная<br>высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)             | 200   | 17,4              | 17,6       | 27,6             | 340                                                | 14                    |
| 2021                          | 156                 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА);<br>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                          | 60    | 0,9               | 2          | 5,3              | 43                                                 | 2,5                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной.)                                                                                                                                                                                      | 51    | 3,3               | 0,4        | 20,9             | 100                                                | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая<br>кислота)                                                                                                           | 180   |                   |            | 7                | 28                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     | 691   | 24,6              | 24,4       | 77,8             | 630                                                | 22,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 542                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ;<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное<br>рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности,<br>сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                | 70    | 5,9               | 10,3       | 38,4             | 269                                                | 0,1                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                    | 181   | 5,3               | 4,5        | 7,2              | 96                                                 | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     | 251   | 11,2              | 14,8       | 45,6             | 365                                                | 1,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 140                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ГРЕЧНЕВАЯ),<br>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное , молоко пастер. 2,5%<br>жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                   | 200   | 5,7               | 5,2        | 17,6             | 141                                                | 0,6                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                        | 40    | 2,9               | 0,2        | 19,4             | 91                                                 | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                               | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                                 | 0                     |
| 2021                          | 465                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода<br>питьевая)                                                                                                      | 200   | 3,1               | 2,5        | 13,8             | 91                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     | 489   | 17,7              | 13,3       | 51,1             | 398                                                | 1,1                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                     |       | 75,3              | 70,8       | 231,1            | 1880                                               | 36                    |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна