

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна

# МЕНЮ

30 июня 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 140                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ),<br>(крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                         | 200   | 5,7               | 5,7        | 18,5             | 150                                                | 0,7                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                              | 34    | 2,5               | 0,2        | 16,8             | 79                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                         | 5     |                   | 4,1        |                  | 37                                                 | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                     | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                                 | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                       | 200   | 0,1               |            | 7,9              | 32                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 488   | 14,3              | 15,4       | 43,5             | 373                                                | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 501                 | СОК ФРУКТОВЫЙ;<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                          | 159   | 0,8               | 0,2        | 16,1             | 68                                                 | 3,2                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 159   | 0,8               | 0,2        | 16,1             | 68                                                 | 3,2                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 104                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ;<br>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая) | 200   | 2                 | 5,3        | 9,3              | 97                                                 | 10,9                  |
| 2021                          | 372                 | КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(филе);<br>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))     | 70    | 14,7              | 14,6       | 9,5              | 228                                                | 0,9                   |
| 2021                          | 213                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ;<br>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                    | 130   | 5,5               | 4,7        | 24,9             | 163                                                | 0                     |
| 2021                          | 156                 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА);<br>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                | 60    | 0,9               | 1,6        | 5,3              | 39                                                 | 2,5                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной.)                                                                                                                                                                            | 47    | 3,2               | 0,4        | 20,4             | 98                                                 | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                    | 180   |                   |            | 6,8              | 27                                                 | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 687   | 26,3              | 26,6       | 76,2             | 652                                                | 14,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 582                 | ПЕЧЕНЬЕ;<br>(печенье сахарное.)                                                                                                                                                                           | 50    | 3,8               | 4,9        | 37,2             | 209                                                | 0                     |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                          | 199   | 5,8               | 5          | 7,9              | 105                                                | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 249   | 9,6               | 9,9        | 45,1             | 314                                                | 1,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 286                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ;<br>(творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))                              | 150   | 23,1              | 17,5       | 26,8             | 362                                                | 0,2                   |
| 2021                          | 408                 | СОУС СМЕТАННЫЙ;<br>(сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок)                                                                                            | 20    | 0,9               | 1,8        | 4,5              | 41                                                 | 0,1                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                              | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                        | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| 2021                          | 469                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ;<br>(молоко пастер. 2.5% жирности)                                                                                                                                                       | 181   | 5,1               | 4,4        | 8,4              | 95                                                 | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                           | 481   | 31,7              | 24,3       | 64,1             | 614                                                | 11,3                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                           |       | 82,7              | 76,4       | 245              | 2021                                               | 31,3                  |

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна