

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 июля 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								
2011	14/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ; (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	17,2	12,4	20	264	0,4
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное)	49	1,5	2,3	8,1	59	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,7	88	0,5
Итого			405	24	21,4	57	521	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	161	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Итого			161	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	5	7,7	16	157	7,7
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); (филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	17,7	17,8	28,8	349	14,8
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	60	0,7	0,1	2,2	14	6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	0,4
Итого			689	26,6	26	74,4	646	28,9
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	178	5,2	4,4	7,1	94	1,2
Итого			303	7,5	7,3	35,5	245	11,2
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕННАЯ), (крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,9	18,6	152	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	52	3,9	0,3	25,3	120	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			452	9,7	6,2	51,8	304	0,7
Всего				68,6	61,1	234,9	1785	45,1

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна