

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

6 июля 2026 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                           | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                            | 0                     |
| 2021                          | 380                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ;<br>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт)                                                                                | 120   | 3,4               | 3,6        | 10,4             | 90                                            | 30,6                  |
| 2021                          | 573/1               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ;<br>(хлеб пшеничный йодированный..)                                                                                                                                                                 | 31    | 2,3               | 0,2        | 15,1             | 71                                            | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                                               | 5     |                   | 4,1        |                  | 37                                            | 0                     |
| 2021                          | 75                  | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями );<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                               | 13    | 3                 | 3,9        |                  | 48                                            | 0,1                   |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                             | 200   | 0,1               |            | 8,7              | 35                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 418   | 14,8              | 17,2       | 34,5             | 356                                           | 30,7                  |
| 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                          | 129                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КАРТОФЕЛЕМ;<br>(картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)                                           | 200   | 2,1               | 3,2        | 13,5             | 91                                            | 3,9                   |
| 2011                          | 301                 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ;<br>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                     | 80    | 19,7              | 24,2       | 3,9              | 317                                           | 1,4                   |
| 2021                          | 377                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;<br>(картофель, масло сливочное , молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                                                                             | 130   | 2,6               | 4,9        | 17,6             | 126                                           | 8,5                   |
| 2021                          | 148                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры);<br>(помидоры свежие, соль йодированная)                                                                                                                                                       | 60    | 0,7               | 0,1        | 2,2              | 14                                            | 6                     |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной )                                                                                                                                                                                                  | 50    | 4,1               | 0,6        | 26,2             | 126                                           | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                                          | 180   |                   |            | 8,1              | 33                                            | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 700   | 29,2              | 33         | 71,5             | 707                                           | 20,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 531                 | ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,,<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности) | 80    | 13,4              | 9,7        | 40,8             | 305                                           | 0,2                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                | 181   | 5,3               | 4,5        | 7,3              | 96                                            | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 261   | 18,7              | 14,2       | 48,1             | 401                                           | 1,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 229                 | КАША "ДРУЖБА";<br>(масло сливочное , молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшенная, сахар песок, соль йодированная)                                                                                  | 200   | 5,3               | 5,7        | 28,1             | 185                                           | 0,6                   |
| 2021                          | 573/1               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ;<br>(хлеб пшеничный йодированный..)                                                                                                                                                                 | 52    | 3,8               | 0,3        | 25,1             | 119                                           | 0                     |
| 2021                          | 469                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ;<br>(молоко пастер 2,5% жирности)                                                                                                                                                                              | 205   | 5,8               | 4,9        | 9,6              | 108                                           | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 457   | 14,9              | 10,9       | 62,8             | 412                                           | 1,7                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | 78                | 75,7       | 226,7            | 1923                                          | 64,1                  |

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна