

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,6	7,7	24,9	197	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	36	2,6	0,2	17,5	82	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	2,9	3,7		46	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
			454	12,2	15,7	50,3	394	0,7
Итого								
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
			160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого								
Обед								
2011	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,3	5,3	12,3	110	12,3
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	14,7	13,8	9,8	223	0,9
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	150	2,9	5,3	23,8	154	12
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	60	0,5	0,1	1,5	8	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	49	3,3	0,5	21,1	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	0,4
			709	23,7	25	75,3	624	28
Итого								
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	106	1,4
			251	8,8	7,4	45,5	289	1,4
Итого								
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	18,7	15,4	24,8	322	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,2	0,2	14,9	71	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,1	2,5	11,3	80	0,5
			461	24,4	18,5	60,8	520	10,9
Итого								
Всего				69,9	66,8	248	1896	44,2

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна