

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 июля 2026 г.
Если 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ; (ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	4,3	13,8	112	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			409	12,3	14	33,2	309	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	154	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Итого			154	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	4,9	7,7	84	9,3
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.))	60	13,4	12,5	8,2	199	0,9
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,3	3,6	19,4	126	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1	3,6	26	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			551	22,6	22,4	61,8	541	13,5
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			200	6,7	6,5	22,1	179	1,3
Ужин								
2021	286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ; (творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	130	21,3	15,8	22,2	321	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ; (сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	20	0,9	1,6	4,5	40	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			426	29,1	21,7	57,6	554	10,6
Всего				71,5	64,8	190,2	1649	29,1

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна