

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 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	307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ; (рыба минтай филе, хлеб пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	11,5	4,1	5,3	105	0,5
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,1	3,6	17,4	111	8,8
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			380	15,5	12	41,8	338	9,3
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
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)	150	1,9	3,9	9,7	86	18,8
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	11,7	11,2	2,4	157	0,7
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное, соль йодированная)	110	4	3,7	25,5	151	0
2021	50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ; (кабачки, лук репчатый, морковь, томатная паста, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	1,1	2,2	2,3	32	4,46
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,3	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			549	21,2	21,3	61,7	527	25,56
Полдник								
2011	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,4	5,3	32,5	198	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
Итого			209	9,7	9	38,5	277	1,1
Ужин								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	5,3	23	156	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,4	11,1	77	0,5
Итого			404	14,3	13,3	46,5	365	0,9
Всего				61,1	56	198,3	1554	46,86

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна