

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 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								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	120	17,5	14,6	12,7	257	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное)	51	1,6	2,3	8,2	60	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			416	22,2	21,2	48,3	479	0,5
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								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	200	8,8	8,2	14,5	167	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	18,3	7,3	2,5	170	12
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)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			718	33,7	21,3	69,5	624	35,8
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ; (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,9	10,4	38,4	270	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,1	95	1,3
Итого			249	11,1	14,9	45,5	365	1,4
Ужин								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,9	7,7	27,6	208	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3,1	2,5	13,8	90	0,5
Итого			489	19	15,8	61,2	465	1,1
Всего				86,4	73,6	234,3	1980	48,8

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна