

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 июля 2026 г.
Сад 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	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,1	6,3	18,5	152	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	2,9	0,2	19,4	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,7	12,7	89	0,5
Итого			445	11,3	13,3	50,6	371	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Обед								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшенная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,2	4,2	15,1	108	5,6
2021	332	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ (перец болгарский, говядина 1 категории, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	200	17,1	17,6	14,4	286	138,7
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	60	0,7	0,1	2,2	14	6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
2021	495	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			688	23,2	22,3	58,9	533	152,3
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	178	5,2	4,5	7,1	95	1,3
Итого			303	7,5	7,4	35,5	246	11,3
Ужин								
2011	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ; (рыба минтай филе, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, соль йодированная)	80	17,5	8,1	8,6	178	0,7
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	3	5,3	20,6	142	10
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,2	2,8	5,9	55	3,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,4	34	0
Итого			500	24	16,4	58,1	478	14,4
Всего				66,8	59,6	219,2	1697	182,3

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна