

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

27 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	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	60	0,5	0,1	1,5	8	2,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3	3,8		47	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			367	12,5	13,6	29,2	291	2,5
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	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	200	5,2	3,9	19,2	133	5,7
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (с соусом сметанным с томатом) (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	80	22,6	5,8	0,6	146	14,4
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная)	130	4,4	4,5	28	171	0
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.)	41	3,4	0,5	21,9	106	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			691	36,3	14,8	78,7	597	28,1
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,2	9,9	39,7	273	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	178	5,2	4,5	7,1	95	1,2
Итого			248	11,4	14,4	46,8	368	1,3
Ужин								
2021	177	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, кабачки, перец болгарский, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , томатная паста, соль йодированная)	150	3,3	6,9	17,2	145	30,7
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3,1	2,5	14,1	92	0,6
Итого			490	9,7	10	60,4	375	41,3
Всего				70,7	53	231,2	1700	76,4

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна