

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

Христинич Марина Георгиевна/

МЕНЮ**27 июля 2026 г.****Если 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	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,6		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			313	10,7	12,5	23	250	1,7
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			149	0,7	0,1	15,1	64	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	3	14,3	99	4,3
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)	60	16,2	20,4	2,5	261	1,2
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное , соль йодированная)	110	3,8	3,6	24,1	143	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	40	0,4	0,1	1,5	9	4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,7	0,4	17,6	84	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,6	23	1,6
Итого			551	26,8	27,5	65,6	619	11,1
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.))	60	5,5	9	34,1	238	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	79	1
Итого			208	9,8	12,7	40	317	1,1
Ужин								
2021	177	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, кабачки, перец болгарский, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , томатная паста, соль йодированная)	130	2,6	4,9	14,3	112	26
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	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	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,9	2,3	13,4	86	0,5
Итого			435	8,1	7,8	51,6	312	36
Всего				56,1	60,6	195,3	1562	52,9

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна