

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

(Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ**31 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								
2011	14/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ; (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	17,1	12,2	20,1	262	0,4
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	50	1,5	2,3	8,1	59	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,2	0,2	14,9	70	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
Итого			406	23,8	21,2	56,9	518	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	159	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого			159	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	4,9	7,7	16	156	7,7
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); (филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	17,6	17,7	28,9	347	14,8
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)	52	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			692	26,6	26	75,8	650	30,5
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	1,2
Итого			303	7,5	7,4	35,5	246	11,2
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕННАЯ), (крупа пшеничная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	6	18,7	153	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	51	3,8	0,3	24,8	117	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,8	31	0
Итого			451	9,5	6,3	51,3	301	0,7
Всего				68,2	61,1	235,6	1784	46,7

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна