

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

/Христич Марина Георгиевна/



# МЕНЮ

3 августа 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                          | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                                 | 0                     |
| 2021                          | 380                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ;<br>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт)                                                                                | 120   | 3,4               | 3,6        | 10,4             | 90                                                 | 30,6                  |
| 2021                          | 573/1               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ;<br>(хлеб пшеничный йодированный,,)                                                                                                                                                                | 31    | 2,3               | 0,2        | 15,1             | 71                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное)                                                                                                                                                                               | 5     |                   | 4,1        |                  | 38                                                 | 0                     |
| 2021                          | 75                  | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями );<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                              | 13    | 2,9               | 3,7        |                  | 46                                                 | 0,1                   |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                            | 200   | 0,1               |            | 8,7              | 35                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 418   | 14,7              | 17         | 34,5             | 355                                                | 30,7                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                             | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                                 | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 129                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КАРТОФЕЛЕМ;<br>(картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)                                          | 200   | 2,1               | 3,2        | 13,5             | 91                                                 | 3,9                   |
| 2011                          | 301                 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ;<br>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                     | 80    | 19,7              | 24         | 3,8              | 315                                                | 1,4                   |
| 2021                          | 377                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;<br>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                                                                            | 130   | 2,6               | 4,9        | 17,5             | 125                                                | 8,5                   |
| 2021                          | 148                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры);<br>(помидоры свежие, соль йодированная)                                                                                                                                                      | 60    | 0,7               | 0,1        | 2,2              | 14                                                 | 6                     |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                  | 50    | 4,2               | 0,6        | 26,9             | 129                                                | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                                         | 180   |                   |            | 8,1              | 33                                                 | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 700   | 29,3              | 32,8       | 72               | 707                                                | 23,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 531                 | ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности) | 80    | 13,4              | 9,7        | 40,8             | 304                                                | 0,2                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                               | 180   | 5,2               | 4,5        | 7,2              | 96                                                 | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 260   | 18,6              | 14,2       | 48               | 400                                                | 1,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 229                 | КАША "ДРУЖБА";<br>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)                                                                               | 200   | 5,2               | 5,5        | 27,8             | 182                                                | 0,5                   |
| 2021                          | 573/1               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ;<br>(хлеб пшеничный йодированный,,)                                                                                                                                                                | 52    | 3,8               | 0,3        | 25,2             | 119                                                | 0                     |
| 2021                          | 469                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ;<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                            | 197   | 5,5               | 4,8        | 9,2              | 103                                                | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 449   | 14,5              | 10,6       | 62,2             | 404                                                | 1,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       | 77,5              | 75         | 226,5            | 1913                                               | 67,5                  |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна