

Утверждаю

Исполняющий обязанности
МБДОУ № 275
Христич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

10 августа 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное . масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,5	12,8	2,4	163	0,2
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,..)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,2	2,7		34	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			365	14,4	19,9	25,5	340	1,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
Итого			149	0,7	0,1	15	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	3,1	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	3,7	24,1	145	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.)	39	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	1,6
Итого			549	26,7	27,7	64,9	618	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	9,2	33,9	239	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
Итого			209	9,8	12,9	39,9	318	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	2,7	5,2	14,2	116	23,9
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,..)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,1	12,9	82	0,5
Итого			437	8,1	7,9	51,6	315	34
Всего				59,7	68,5	196,9	1655	51,1

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна