

Утверждаю

Исполняющий обязанности

МБДОУ № 275

Христинич Марина Георгиевна/

МЕНЮ

10 августа 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,4	15,5	2,9	196	0,3
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 ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3,1	0,3	20,2	95	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3,1	4		49	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			439	18,2	24	32,7	417	2,8
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	159	0,8	0,2	16	68	3,2
Итого			159	0,8	0,2	16	68	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)	40	3,3	0,5	21	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			690	36,2	14,8	77,7	593	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	39,8	272	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			249	11,4	14,4	47	367	1,4
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	3,2	6,9	17,1	143	27,9
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3,1	0,3	20,2	95	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	2,9	2,4	13,9	89	0,5
Итого			491	9,6	10	61	374	38,4
Всего				76,2	63,4	234,4	1819	73,9

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна