

№ 275

МБДОУ № 275

/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 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								
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	12,4	20,2	263	0,4
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	51	1,6	2,4	8,1	60	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,9	90	0,5
Итого			407	24	21,5	57,2	521	1,2
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	5	7,7	16	158	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	17,5	17,7	28,9	348	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.)	51	3,4	0,5	21,9	105	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			691	26,6	26	75,8	652	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)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			305	7,5	7,4	35,6	247	11,3
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕННАЯ), (крупа пшениная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	6,2	19	156	0,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	52	3,8	0,3	25,1	118	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,8	31	0
Итого			452	9,6	6,5	51,9	305	0,8
Всего				68,5	61,6	236,6	1794	47

Specs

Мартиросян Гоар Генриковна