

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

19 августа 2026 г.

Если 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	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	5	15,1	124	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	180	3	2,5	11,2	80	0,5
Итого			365	9,5	11,8	41	311	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	154	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Итого			154	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Обед								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	3,1	11,4	81	4,2
2021	332	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ (перец болгарский, говядина 1 категории, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	150	13	13,2	10,9	215	104
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.)	38	2,6	0,4	16,6	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	1,6
Итого			528	17,6	16,8	46,1	408	113,8
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	79	1
Итого			265	6,2	6,1	30,2	207	10,5
Ужин								
2011	264	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ; (рыба минтай филе, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер, 2,5% жирности, сыр российский, соль йодированная)	60	13,4	6	5,9	133	0,6
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,4	17,5	120	8,5
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2,1	4	39	2,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,8	0,2	12,4	59	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,8	31	0
Итого			416	18,6	12,7	47,6	382	11,4
Всего				52,7	47,6	180,4	1374	139,9

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна