

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

25 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	5,7	18,3	148	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	36	2,6	0,2	17,4	82	
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			490	14,3	15,4	43,9	374	0,7
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	165	0,8	0,2	16,6	71	3,3
Итого			165	0,8	0,2	16,6	71	3,3
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2	5,2	9,3	96	10,8
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (Филе); (Филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	14,8	14,6	9,7	228	0,9
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	5,5	4,7	24,9	164	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	1,6	5,3	39	2,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	51	3,4	0,5	21,6	104	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			691	26,6	26,6	77,6	658	16,2
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	203	5,9	5,1	8,1	107	1,4
Итого			253	9,7	10	45,3	316	1,4
Ужин								
2021	286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ; (творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	150	23,4	17,8	26,7	366	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ; (сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	20	0,9	1,7	4,4	39	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15,1	71	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			480	32	24,5	64,3	617	11,2
Всего				83,4	76,7	247,7	2036	32,8

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна