

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 сентября 2026 г.

Сад 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,7	18,4	149	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	35	2,6	0,2	16,9	80	0
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			489	14,4	15,4	43,5	373	0,7
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
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	5,3	9,3	97	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	14,7	14,7	9,5	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.)	49	3,3	0,4	21	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			689	26,4	26,7	76,7	656	16,2
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
Итого			249	9,6	9,9	45,2	315	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	23,6	17,9	26,8	368	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ; (сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок)	20	0,9	1,8	4,4	41	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,6	69	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)	181	5,1	4,4	8,4	95	1
Итого			481	32,2	24,7	64	620	11,3
Всего				83,4	76,9	245,6	2033	32,8

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна