

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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 (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,7	4,8	16,2	128	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	36	2,6	0,2	17,4	82	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	14	3,1	4		49	0,1
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,5	88	0,5
Итого			455	13,4	15,5	47,1	385	1,2
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,3	5,2	11,3	105	10,2
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	80	13,3	13,7	8	208	0,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	3,1	5,4	20,6	143	10
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	60	0,5	0,1	1,5	8	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	48	3,3	0,4	20,9	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			698	22,5	24,8	69,1	591	24,7
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	203	5,9	5,1	8,1	108	1,4
Итого			253	8,9	7,5	45,6	291	1,4
Ужин								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	80	15,3	6,7	2,3	134	0,2
2021	206	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшеничная, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	3,6	4,5	22,2	143	0
2011	34/3	КАБАЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ; (кабачки, масло сливочное , соль йодированная)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,2	0,2	14,8	70	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
Итого			501	22,8	14,6	50,6	426	6,8
Всего				68	62,8	222,2	1740	44,1

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна