

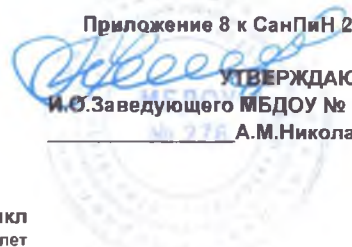
разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

*Ю.Ю. Дурасова*  
*Л.Ф. Посошенко*

Посошенко Л.Ф.

01.09.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
 А.М.Николаева

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет  
 Неделя: 1

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

День: понедельник №1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче	Ви та	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 1 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3	0	N 268
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9	22	N 206
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0	N 75
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0	N 183
<b>Итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>16,62</b>	<b>17,56</b>	<b>54,25</b>	<b>441,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,7	4	N 87
	Котлеты рубленые из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282		N 305
	Макаронные изделия отварные	100	4,5	3,4	22,5	150		N 256
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,94	4,44	3,84	59,5	3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>30,31</b>	<b>29,39</b>	<b>94,38</b>	<b>766,8</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1	N 469
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,4		N 543
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,21</b>	<b>13,65</b>	<b>39</b>	<b>320</b>		
<b>Ужин</b>	Котлеты картофельные	200	5,28	13,42	35,48	283,6	3	N 45
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	1	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,27</b>	<b>16,59</b>	<b>73,92</b>	<b>484,3</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	<b>5</b>						N 89
<b>Итого за день 1 (осень-зима)</b>			<b>58,64</b>	<b>60,7</b>	<b>197,7</b>	<b>2069</b>	<b>32</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

01.09.2022

Посошенко Л.Ф.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
 А.М.Николаева

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Осенне - зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: вторник №2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче	Ви та	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 2 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,4	1	N 140
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0	N 457
Итого за завтрак		<b>418</b>	<b>6,68</b>	<b>10,26</b>	<b>46,55</b>	<b>350,4</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	5	N 152
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
Итого за обед		<b>670</b>	<b>22,87</b>	<b>17,76</b>	<b>82,02</b>	<b>661,9</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1	N 470
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183		N 41
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>45,5</b>	<b>283</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые (со сметаной)	200	10,3	22,8	49,5	404	0	N 289
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
Итого за ужин		<b>450</b>	<b>17,29</b>	<b>25,97</b>	<b>87,94</b>	<b>604,7</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 2 (осень-зима)</b>			<b>56,04</b>	<b>61,39</b>	<b>272,1</b>	<b>1957</b>		

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1  
Посошенко Л.Ф.

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

01.09.2022

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 г  
 Неделя: 1

День: среда №3

возрастная категория:  
 Рацион: Детсад МБДОУ №276

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче	Ви та	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 3 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,9	1	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0	N 75
	Какао с молоком	180	2,87	2,49	12,46	75,31	1	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>15,79</b>	<b>18,1</b>	<b>61,1</b>	<b>499,1</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	7	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,4	0	N 339
	Капуста тушенная	150	3	4,4	15,8	112	5	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,7</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,3		N 252
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	20	1,3	1	1,7	9,4	2	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,84</b>	<b>13,76</b>	<b>74,88</b>	<b>531,5</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (осень-зима)</b>			<b>60,53</b>	<b>64,91</b>	<b>268,5</b>	<b>1919</b>	<b>31</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ *М.А. Дурасова* Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1  
*Л.Ф. Посошенко* Посошенко Л.Ф.

01.09.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
*А.М. Николаева* А.М.Николаева

1.09.2022г

### Меню приготавливаемых блюд

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет  
 Неделя: 1

День: четверг №4

Рацион: Детсад МБДОУ №276

возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 4 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Макаронные изделия отварные	130	5,9	4,8	29,2	194,9		N 256
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	7	0,42	5,08	0,06	52,36		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>15,7</b>	<b>15,91</b>	<b>57,32</b>	<b>390,5</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4	N 86
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,7		№327
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	5	N 206
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,14	27,5	3	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,67</b>	<b>12,49</b>	<b>85,48</b>	<b>588,1</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1	N 470
	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	237,4		N 542
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,54</b>	<b>15</b>	<b>47,09</b>	<b>337,4</b>		
<b>Ужин</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	2	№ 96
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,19</b>	<b>7,97</b>	<b>68,84</b>	<b>439,7</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	<b>5</b>						N 89
<b>Итого за день 4 (осень-зима)</b>			<b>58,5</b>	<b>51,77</b>	<b>268,5</b>	<b>1800</b>	<b>52</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

Посошенко Л.Ф.

01.09.2022



УТВЕРЖДАЮ

И.О.Заведующего МБДОУ № 276

А.М.Николаева

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница №5

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 5 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка морковная с творогом (со сметаной)	180	19	12,9	41,5	478		N 81
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	7	0,42	5,08	0,06	52,36		N 79
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	1	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>24,91</b>	<b>21,07</b>	<b>70,2</b>	<b>684,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8	N 17
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,9	4	N 501
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>13,46</b>	<b>26,05</b>	<b>88,81</b>	<b>714,6</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,8	1	N 140
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,9</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 5 (осень-зима)</b>			<b>56,24</b>	<b>60,52</b>	<b>283,4</b>	<b>2143</b>	<b>25</b>	



разработано Зам.Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

 Посошенко Л.Ф.

01.09.2022

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276

 А.М.Николаева

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет  
 Неделя: 2

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

День: понедельник №6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Ви та ми	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 6 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша Дружба	130	3,38	3,6	11,1	90	0	N 229
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>	<b>15,63</b>	<b>19,27</b>	<b>34,36</b>	<b>316,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8	N 17
	Птица, тушенная в соусе	80	16,2	14	13,08	322,3		N 290
	Картофель отварной с растит масом	130	2,66	4,75	21,4	143,5	5	N 141
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,94	4,44	3,84	59,5	3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>25,94</b>	<b>31,04</b>	<b>83,37</b>	<b>801,4</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,9	0	N 531
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>12,85</b>	<b>13,4</b>	<b>43,99</b>	<b>290,9</b>		
<b>Ужин</b>	суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	1	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1	N 469
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,18</b>	<b>10,46</b>	<b>62,83</b>	<b>437</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 6 (осень-зима)</b>			<b>70</b>	<b>74,57</b>	<b>234,4</b>	<b>1890</b>	<b>49</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ *Дурасова Ю.Ю.*  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

*Посошенко Л.Ф.* Посошенко Л.Ф.

01.09.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
*А.М.Николаева*

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

возрастная категория:

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет  
 Неделя: 2

День: вторник №7

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 7 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка из творога	160	12,8	19,5	41,5	391,2		N 237
	Соус сметанный	20	0,3	1,8	0,5	20	0	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>16,73</b>	<b>27,45</b>	<b>68,96</b>	<b>589,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	15	N 84
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5	N 357
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,3	22	N 202
	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	4	N 47
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>23,16</b>	<b>25,1</b>	<b>73,45</b>	<b>613</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1	N 470
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>338,5</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,7		N 140
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,87	2,49	12,46	75,31	1	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>17,34</b>	<b>13,47</b>	<b>51,23</b>	<b>400,3</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 7 (осень-зима)</b>			<b>66,98</b>	<b>76,32</b>	<b>248,6</b>	<b>1986</b>	59	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1



Посошенко Л.Ф.



УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
 А.М.Николаева

01.09.2022

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: среда №8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 8 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	2	N 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Какао с молоком	180	2,87	2,49	12,46	75,31	1	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>12,37</b>	<b>15,01</b>	<b>52,87</b>	<b>487,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	10	N 86
	Плов из отварной говядины	170	5,9	17,9	36,8	378	0	№ 244
	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>12,84</b>	<b>21,01</b>	<b>86,34</b>	<b>632,4</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1	N 469
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183		N 41
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>46,9</b>	<b>287</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,9		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,5	5	N 161
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>13,36</b>	<b>70,35</b>	<b>446</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 8 (осень-зима)</b>			<b>58,46</b>	<b>56,78</b>	<b>266,6</b>	<b>1910</b>	<b>##</b>	



разработано Зам.Зав по АХЧ *Ю.Ю. Дурасова* Дурасова Ю.Ю.  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

*Л.Ф. Посошенко* Посошенко Л.Ф.

01.09.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
*А.М. Николаева* А.М.Николаева

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет  
 Неделя: 2

День: четверг №9

Рацион: Детсад МБДОУ №276

возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 9 (осень-зима)</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25	0	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,06	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>433</b>	<b>19,3</b>	<b>18,05</b>	<b>66,86</b>	<b>403,7</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,2	15	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,9	4	N 501
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>18,71</b>	<b>30,13</b>	<b>87</b>	<b>698,1</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1	N 470
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,8		N 454
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>9,65</b>	<b>47,26</b>	<b>320,7</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,9	1	N 140 2021г
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>18,23</b>	<b>13,83</b>	<b>62,69</b>	<b>414,8</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 9 (осень-зима)</b>			<b>67,6</b>	<b>71,76</b>	<b>273,9</b>	<b>1894</b>	23	

разработано Зам.Зав по АХЧ *Дурасова Ю.Ю.*  
 Медицинский работник детской поликлиники № 1

УТВЕРЖДАЮ  
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
*А.М.Николаева*

01.09.2022

1.09.2022г

**Меню приготавливаемых блюд**

Осенне - зимний цикл  
 для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: пятница №10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Ви та ми	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>день 10 (осень-зима)</b>								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,23	6,8	23,3	180,2		N 234
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0	N 75
	Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8	0	N 457
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,55</b>	<b>15,13</b>	<b>44,99</b>	<b>366,1</b>		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	15	N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,8	0	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0	N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	5	N 377
	Икра из свеклы	40	1	3,2	5	54	4	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3	N 167
Итого за обед		<b>650</b>	<b>16,68</b>	<b>21,53</b>	<b>72,25</b>	<b>568,9</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
Ужин	Оладьи с маслом, джемом	200	11,22	10,4	97,66	528,8	0	N 205
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
Итого за ужин		<b>450</b>	<b>18,21</b>	<b>13,57</b>	<b>136,1</b>	<b>729,5</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 10 (осень-зима)</b>			<b>57,29</b>	<b>58,33</b>	<b>319,1</b>	<b>2063</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>610,3</b>	<b>637,1</b>	<b>2633</b>	<b>19629</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>61,03</b>	<b>63,71</b>	<b>263,3</b>	<b>1963</b>	<b>46</b>	
<b>Оценка соответствия меню</b>			100%	100%	100%	100%		
<b>Рекомендованное значение</b>			59	60	261	1800		
<b>% соответствия</b>			100%	100%	100%	100%		