

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Меню приготавливаемых блюд на 1.08.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: понедельник

№6

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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	0,064	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	6,39	10,35	106,7	8,23	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	4,81	N 141
	Икра из моркови	20	0,5	1,6	2,5	25,8	2,6	N 328
	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	3,3	N 167
Итого за обед		640	25,3	27,49	80,88	755,9		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85		
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (весна-лето)			69,36	71,02	231,86	1844,64	49,39	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.

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

Меню приготавливаемых блюд на 3.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	N 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		428	11,39	12,66	49,39	449,6		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	N 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,7	4	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	3,3	N 167
Итого за обед		645	12,44	22,87	83,03	708,02		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	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	0,02	N 457
	Итого за ужин		450	24,25	13,36	70,35	445,98	
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 8 (весна-лето)			57,93	56,99	268,5	2001,73	131,7	

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

Меню приготавливаемых блюд на 4.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25	0,05	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
Итого за завтрак		433	19,12	16,39	66,84	386,53		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	14,77	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра кабачковая из свежих овощей	30	0,92	4,26	3,68	68,54	3,31	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод (алыча)	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		640	17,87	31,01	81	667,67		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 470
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 454
Итого за полдник		250	10,86	9,65	47,26	320,68		
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,01	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
Итого за ужин		480	18,23	13,83	62,69	414,79		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 9 (весна-лето)			66,58	70,98	267,89	1846,3	22,89	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 5.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБОУ №276

Неделя: 2

День: 2

пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	0,1	N 75
	Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8	0,02	N 457
Итого за завтрак		400	12,55	15,13	44,99	366,05		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	14,77	N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0,16	N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Овощи свежие огурцы	10	0,13	0,5	0,4	7,5	2,6	N 73
	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	3,3	N 167
Итого за обед		620	15,81	18,83	67,65	522,37		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Вареники ленивые (со сметаной)	200	10,3	22,8	49,5	404	0,26	N 289
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком ¹ 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
Итого за ужин		450	17,29	25,97	87,94	604,68		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (весна-лето)			55,5	68,03	266,3	1891,23	19,54	

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

Меню приготавливаемых блюд на 8.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3	0,12	N 268
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9	22,04	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	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		413	13,95	15,04	48,98	381,99		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	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	6	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	3,3	N 167
Итого за обед		640	30,31	29,39	94,38	766,77		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 543
Итого за полдник		250	11,21	13,65	39	319,97		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187	7,39	N 148
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	2,87	2,49	12,46	75,31	1,16	N 462
Итого за ужин		450	8,87	13,49	47,56	379,31		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (весна -лето)			55,97	58,18	192,48	1904,67	31,94	

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

Меню приготавливаемых блюд на 9.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда	б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,4	0,82	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		425	7,24	8,09	51,43	351,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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	4,81	N 152
	Овощи свежие огурцы	45	0,3	2	1,25	23,7	4	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	3,3	N 167
Итого за обед		675	22,17	16,56	78,27	634		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,75	7,35	45,5	283		
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	16,96	6,36	21,48	230,4	0,24	N 286
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,5	20	0,02	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
Итого за ужин		460	25,7	13,45	59,98	481,6		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (весна-лето)			84,36	45,55	245,3	1806,63		


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

Меню приготавливаемых блюд на 10.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	14	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		442	14,81	15,75	57,62	460,83		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушенная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	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	3,3	N 167
Итого за обед		640	19,35	22,75	76,08	502,67		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
Итого за полдник		250	9,15	9,9	46,6	311,5		
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 252
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свежиц огурец	25	0,3	1,9	1,11	21	4	N 71
	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	0,02	N 457
Итого за ужин		455	14,84	14,66	74,29	543,11		
На весь день	Соль, лаваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (всина-пята)			58,55	63,46	264,4	1862,11	30,74	

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

Меню приготавливаемых блюд на 11.08.2022

возрастная категория: **Весенне-летний цикл**
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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	30	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		405	15,58	14,46	57,3	375,56		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19	N 86
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		№327
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81	N 206
	Икра из свежих кабачков	50	0,45	2,35	3	34,8	3,3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	16,62	14,74	84,34	595,43		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41		N542
Итого за полдник		270	11,54	15	47,09	337,41		
Ужин	Каша вязкая пшенная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 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
Итого за ужин		450	12,19	7,97	68,84	439,68		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			56,33	52,57	267,37	1792,08	51,65	

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

Меню приготавливаемых блюд на 12.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1 День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическ ая ценность	витамины (№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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	2,3	2	10	60,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		417	24,02	20,3	66,36	660,76		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
Итого за обед		645	12,49	22,89	85,58	668,33		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	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	0,02	N 457
Итого за ужин		450	8,12	5	58,94	358,85		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			54,38	56,59	276,3	2073,44	24,56	

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

Меню приготавливаемых блюд на 12.09.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
Завтрак 1	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	0,064	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8,23	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	4,81	N 141
	Икра кабачковая с т.о.	25	0,3	2,6	2,2	29,8	2,6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		665	25,3	29,2	81,73	771,7		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85		
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (осень зима)			69,36	72,73	232,71	1860,44	49,39	

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

Меню приготавливаемых блюд на 15.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День:

понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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	0,064	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	6,39	10,35	106,7	8,23	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	4,81	N 141
	Икра кабачковая с т.о.	25	0,3	2,6	2,2	29,8	2,6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		645	25,1	28,49	80,58	759,9		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85		
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (весна-лето)			69,16	72,02	231,56	1848,64	49,39	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующего МБДОУ № 276
 А.М. Николаева

Меню приготовляемых блюд на 16.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
 для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День:

вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка из творога	160	12,8	19,5	41,5	391,2		N 237
	Соус сметанный	25	0,3	1,8	0,5	20	0,17	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
Итого за завтрак		413	16,73	27,45	68,964	589,87		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	14,77	N 84
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 357
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
	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	3,3	N 167
Итого за обед		635	22,44	24,1	69,63	585,12		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,55	8	54,25	338,5		
Ужин	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72		N 140
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		470	17,3	12,86	52,69	402,55		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (весна-лето)			66,42	72,81	255,33	1960,04	59,26	



Меню приготавливаемых блюд на 17.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

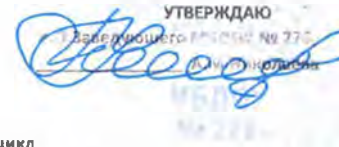
Неделя: 2

День: среда

№8

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	№ 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		№ 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		№ 79
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	№ 462
Итого за завтрак		428	11,39	12,66	49,39	449,6		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	№ 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	№ 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,7	4	№ 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	3,3	№ 167
Итого за обед		645	12,44	22,87	83,03	708,02		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	№ 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		№ 310
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	№ 161
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		№ 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	№ 457
	Итого за ужин		450	24,25	13,36	70,35	445,98	
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						№ 89
Итого за день 8 (весна-лето)			57,93	58,99	268,5	2001,73	131,7	

разработано Зам.Зав по АХЧ _____ Дурасова Ю.Ю.



Меню при составлении блюд на 18.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День:

четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25	0,05	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
Итого за завтрак		433	19,12	16,39	66,84	386,53		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	14,77	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра кабачковая из свежих овощей	50	0,45	2,35	3	34,8	3,3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод (алыча)	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		660	17,4	29,1	80,32	633,93		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 470
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 454
Итого за полдник		250	10,86	9,65	47,26	320,68		
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,01	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
Итого за ужин		480	18,23	13,83	62,69	414,79		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 9 (весна-лето)			66,11	69,07	267,21	1812,56	22,89	

разработано Зам. Зав по АХЧ _____ Дурасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Заведующего детским садом № 75
Александров

Г-1 Санитарно-эпидемиологические требования к приготовлению блюд на 19.08.2022

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №75

Неделя: 7

День: пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда	Весенне-летний цикл			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	0,1	N 75
	Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8	0,02	N 457
Итого за завтрак		400	12,55	15,13	44,99	366,05		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	14,77	N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0,16	N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Овощи свежие огурцы	45	0,3	2	1,25	23,5	4	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	3,3	N 167
Итого за обед		655	15,98	20,33	68,5	538,37		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Вареники ленивые (со сметаной)	200	10,3	22,8	49,5	404	0,26	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		450	17,29	25,97	87,94	604,68		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (всего лето)			55,67	69,53	267,2	1907,23	19,54	

г. Заведующего МБДОУ № 275
А.М. Николаева



Воспитательный стол
для детей в возрасте 3-7 лет

№ 1/2019 г. Даты: 10.05.2019 г. Дельник №1

Наименование блюда	Выход блюда	г			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
		б	ж	у			
Завтрак 1							
Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3	0,12	N 268
Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9	22,04	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	0,09	N 75
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак	413	13,95	15,04	48,98	381,99		
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-ой завтрак	100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	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 из свж овощ	50	0,94	4,44	3,84	59,5	6	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	3,3	N 167
Итого за обед	640	30,31	29,39	94,38	766,77		
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 543
Итого за полдник	250	11,21	13,65	39	319,97		
Ужин							
Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187	7,39	N 148
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
Какао с молоком	200	2,87	2,49	12,46	75,31	1,16	N 462
Итого за ужин	450	8,87	13,49	47,56	379,31		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5					N 89
Итого за день 1 (весна -лето)			55,97	58,18	192,46	31,94	

разработано Зам. Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦКГП № 276

И.И. Николаев



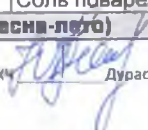
Таблица № 1. Меню лечебного стола № 13.08.2022

Средняя энергетическая ценность

включая легкий диет. для детей в возрасте 3-7 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	БЖУ			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	130	3,78	4,11	23,69	192,4	0,82	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		428	7,24	8,6	51,43	356,7		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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		N 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Овощи свежие огурцы	45	0,3	2	1,25	23,7	4	N 71
	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	3,3	N 167
Итого за обед		675	22,17	16,56	78,27	634		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,75	7,35	45,5	283		
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	16,96	6,36	21,48	230,4	0,24	N 286
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,5	20	0,02	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
Итого за ужин		460	25,7	13,45	59,98	481,6		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (весна-лето)			64,36	46,06	245,3	1811,93		

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю. Ю.





Список блюд на 24.08.2022

Весенне-летний период
детей в возрасте 3-7 лет

Детсад №10

День: среда №3

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				энергетическая ценность (ккал)	витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	клетчатка			
Суп молочный с крупой манной	200	3,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573	
Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79	
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75	
Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462	
Итого за завтрак	443	14,81	15,75	57,62	460,83			
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
Итого за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушенная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	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	3,3	N 167
Итого за обед	640	19,35	22,75	76,08	502,67			
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
Итого за полдник	250	9,15	9,9	46,6	311,5			
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 252
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свежиц огурец	25	0,13	1,3	0,55	10,5	4	N 71
	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	0,02	N 457
Итого за ужин	455	14,67	14,06	73,73	532,61			
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (воскресенье)			58,38	62,86	263,8	1851,81	30,74	

разработано Зам. Зав по АХМ Дурасова Ю.Ю.



Меню приёма разнообразных блюд на 25.06.2022

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Жиры	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Яблоко вареное	40	6,2	5,66	0,34	21,63	N 267	
	Молоко сгущенное и вареное (пастеризованное)	170	5,2	4,8	19,2	194,9	N 256	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,7	93,6	N 573	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4	N 79	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02 N 457	
Итого за завтрак		405	15,93	14,46	57,3	375,56		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,1	0,4	9,8	44	10 N 71	
Итого за 2-й завтрак		100	0,1	0,4	9,8	44		
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19 N 86	
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	N 327	
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81 N 206	
	Икра из свежих кабачков	25	0,92	4,26	3,68	68,54	3,3 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	3,3 N 167	
Итого за обед		645	17,09	16,65	85,02	629,17		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26 N 470	
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41	N 542	
Итого за полдник		270	11,54	15	47,09	337,41		
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5 N 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	
Итого за ужин		450	12,19	7,97	68,84	439,68		
На весь день	Соль йодированная пищевая	5					N 89	
Итого за день 4 (весна-лето)			56,8	54,48	268,05	1825,82	51,65	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю. Ю.



Формы № 14. Расчетный бланк на 01.06.2022

Вид питания	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность		
		г	б	ж	к	ккал	г	витамины и микроэлементы
Завтрак	Запеканка творожная с творогом и сметаной	180	18	12,9	41,5	478		N 81
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Макаронные изделия (горчичные)	7	0,44	5,08	0,06	52,30		N 79
	Сок фруктовый	200	2,0	2	10	30,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		417	24,84	20,3	66,36	660,76		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		N 244
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
Итого за обед		645	12,49	22,89	85,58	668,33		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	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	0,02	N 457
Итого за ужин		450	8,12	5	58,94	358,85		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			54,38	56,59	276,3	2073,44	24,56	

разработано Зам. Зав. по АХЧ Дурасова Ю.Ю.

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

Меню приготовляемых блюд на 29.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День:

понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки			Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак 1	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	0,064	59,84		N 79	
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457	
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89			
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	6,39	10,35	106,7	8,23	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	4,81	N 141	
	Икра кабачковая с т.о.	25	0,3	2,6	2,2	29,8	2,6	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	3,3	N 167	
Итого за обед		645	25,1	28,49	80,58	759,9			
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470	
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531	
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85			
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573	
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469	
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437			
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89	
Итого за день 6 (весна-лето)			89,16	72,02	231,56	1848,64	49,39		



Меню приготавливаемых блюд на 30.08.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка из творога	160	12,8	19,5	41,5	391,2		N 237
	Соус сметанный	25	0,3	1,8	0,5	20	0,17	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
Итого за завтрак		413	16,73	27,45	68,964	589,87		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	14,77	N 84
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 357
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
	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	3,3	N 167
Итого за обед		635	22,44	24,1	69,63	585,12		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Печенье	30	2,25	1,8	27,8	142,7		N 460
Итого за полдник		230	8,05	6,8	35,8	243,7		
Ужин	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72		N 140
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		470	17,3	12,86	52,69	402,55		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (весна-лето)			64,92	71,61	236,88	1865,24	59,26	

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

Меню приготавливаемых блюд на 31.08.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда	Выход			Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	N 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		428	11,39	12,66	49,39	449,6		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	N 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,7	4	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	3,3	N 167
Итого за обед		645	12,44	22,87	83,03	708,02		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	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	0,02	N 457
Итого за ужин		450	24,25	13,36	70,35	445,98		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 8 (весна-лето)			57,93	56,99	268,52	2001,73	131,68	