

Меню приготавливаемых блюд на 1.08.2023

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога, с соусом молочным сладким | 170 | 140 | 391,52 | 324,12 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 96,8 | 84,7 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 415 | 360 | 553,8 | 470,7 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 150 | 92,75 | 82,34 |
| 2 | Оладьи из печени по-кунецки | 80 | 60 | 138,4 | 103,8 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 553,0 | 450,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 202,63 | 180,94 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 298,0 | 260,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 96,8 | 60,5 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 489 | 404 | 461,87 | 394,42 |
| ИТОГО за целый день | | 1944 | 1619 | 1910,61 | 1618,27 |

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 2.08.2023

Сезон: лето-осень

День 8. Среда Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276,

О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 259,1 | 225,82 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 445 | 365 | 477,0 | 410,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 128,72 | 107,02 |
| 2 | Перец фаршированный мясом и рисом | 200 | 150 | 238,75 | 179 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 680 | 530 | 551,8 | 436,0 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 2 | Печенье | 25 | 25 | 118,8 | 118,8 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 305 | 270 | 258,2 | 240,3 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 60 | 169,82 | 127,36 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 500 | 410 | 480,1 | 366,16 |
| Итого за целый день | | 2110 | 1725 | 1869,0 | 1521,4 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 03.08.2023

Сезон: Лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 110,89 | 83,2 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 135,6 | 113 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| 6 | | | | | |
| итого | | 435 | 365 | 384,5 | 306,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| итого | | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ летний | 200 | 150 | 85,4 | 64 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 368 | 276 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 680 | 530 | 681,2 | 524,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 60 | 229,78 | 196,9 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| итого | | 250 | 210 | 325,2 | 276,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| итого | | 450 | 370 | 333,1 | 276,99 |
| ИТОГО за целый день | | 1915 | 1570 | 1768,0 | 1426,6 |

Составил: Дураова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 04.08.2023

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 458 | 374 | 409,7 | 347,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 129,56 | 97,2 |
| 2 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 80 | 70 | 141,7 | 124 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Напиток витаминизированный | 180 | 150 | 54 | 45 |
| | итого | 690 | 560 | 589,3 | 482,0 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 183 | 146,4 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 220 | 289,0 | 241,8 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 120 | 303 | 242,4 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 490 | 425 | 527,48 | 431,18 |
| ИТОГО за целый день | | 2068 | 1729 | 1917,32 | 1570,97 |
| Итого за весь период | | 20078 | 16737 | 18874,98 | 15480,79 |
| Итого среднее значение | | | | 1887,50 | 1548,08 |

Составил Дурасова Ю Ю

Меню приготавливаемых блюд на 07.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 1. Понедельник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 107,72 | 91,89 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 428 | 364 | 322,6 | 263,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| итого | | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 150 | 130,74 | 95,74 |
| 2 | Котлеты из птицы припущенные | 80 | 60 | 227,4 | 170,5 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 690 | 550 | 737,4 | 588,6 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 196,37 | 150,86 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| итого | | 250 | 210 | 291,8 | 230,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 130 | 140,2 | 122 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| итого | | 490 | 435 | 369 | 313,87 |
| ИТОГО за целый день | | 2038 | 1709 | 1822,7 | 1465,28 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 08.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 2. Вторник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 200 | 150 | 209,82 | 164,71 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,40 | 37,40 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 494 | 414 | 448,9 | 376,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 152,46 | 118,25 |
| 2 | Печень, тушенная в соусе сметанном | 80 | 60 | 156,8 | 117,6 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 183,2 | 164,27 |
| 4 | Овощи отварные - свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 697,9 | 585,6 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Сырники из творога запеченные с соусом сметанным | 150 | 130 | 260,4 | 222 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 93,6 | 78 |
| | итого | 470 | 405 | 494,8 | 414,6 |
| ИТОГО за целый день | | 2094 | 1719 | 2086,99 | 1635,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 09.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 3. Среда Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3596-20

| Прием пищи | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 50 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| итого | | 458 | 419 | 393,49 | 322,86 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| итого | | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 118,5 | 88,9 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 141,37 | 105,9 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 690 | 550 | 572,8 | 456,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 183 | 146,4 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| 3 | | | | | |
| итого | | 250 | 220 | 289 | 241,8 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 184,31 | 165,83 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 209 | 176 |
| 3 | Кабачки припущенные | 50 | 40 | 29,5 | 23,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 490 | 410 | 523,44 | 438,32 |
| ИТОГО за целый день | | 1988 | 1694 | 1822,76 | 1501,63 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 10.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 4. Четверг Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи

| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 60 | 179,5 | 134,6 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 455 | 385 | 479,23 | 383,71 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44,00 | 42,00 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 150 | 74,7 | 56,7 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 190,69 | 158,1 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Икра кабачковая (промышленного пр.) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 688,10 | 571,96 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 60 | 229,06 | 196,2 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 324,46 | 275,70 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 210,13 | 157,6 |
| 2 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 489 | 409 | 467,45 | 381,22 |
| ИТОГО за целый день | | 1984 | 1649 | 2003,2 | 1654,6 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 11.08.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 5. Пятница Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, с соусом молочным сладким | 170 | 150 | 226,48 | 219,74 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 405 | 355 | 424,5 | 382,8 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 138,23 | 117,35 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 200 | 150 | 378,08 | 303,83 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Напиток витаминизированный | 180 | 150 | 54 | 45 |
| | итого | 680 | 530 | 696,8 | 567,4 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 1 | Печенье | 25 | 25 | 118,8 | 118,8 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 305 | 270 | 258,2 | 240,3 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 180 | 233,8 | 210,3 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 450 | 400 | 382,83 | 331,59 |
| ИТОГО за целый день | | 2020 | 1705 | 1864,3 | 1591,1 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 14.08.2023

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 2 | Капуста тушеная | 120 | 100 | 101,7 | 87,47 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 417 | 363 | 363,8 | 307,3 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 101,92 | 75,86 |
| 2 | Птица тушеная | 80 | 60 | 322,3 | 282 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 737,2 | 619,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 206,88 | 156,24 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 260 | 210 | 302,3 | 235,7 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 180 | 137,9 | 100,11 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 4 | Молоко кипяченое | 200 | 180 | 104 | 93,6 |
| | итого | 450 | 400 | 362,9 | 290,51 |
| ИТОГО за целый день | | 1917 | 1618 | 1810,1 | 1495,2 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 15.08.2023

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога, с соусом молочным сладким | 170 | 140 | 391,52 | 324,12 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 96,8 | 84,7 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 415 | 360 | 553,8 | 470,7 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 150 | 92,75 | 82,34 |
| 2 | Оладьи из пшеницы по-кунецки | 80 | 60 | 138,4 | 103,8 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 553,0 | 450,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка дрожжевая | 70 | 60 | 202,63 | 180,94 |
| 2 | Кисло-молочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 298,0 | 260,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 96,8 | 60,5 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 489 | 404 | 461,87 | 394,42 |
| Итого за целый день | | 1944 | 1619 | 1910,61 | 1618,27 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 16.08.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 8. Среда

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

С.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи

| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 259,1 | 225,82 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 445 | 365 | 477,0 | 410,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 128,72 | 107,02 |
| 2 | Перец фаршированный мясом и рисом | 200 | 150 | 238,75 | 179 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 680 | 530 | 551,8 | 436,0 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 2 | Печенье | 25 | 25 | 118,8 | 118,8 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 305 | 270 | 258,2 | 240,3 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 60 | 169,82 | 127,36 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 500 | 410 | 480,1 | 366,16 |
| ИТОГО за целый день | | 2110 | 1725 | 1869,0 | 1521,4 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 17.08.2023

Сезон: Лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 110,89 | 83,2 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 135,6 | 113 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| 6 | | | | | |
| | итого | 435 | 365 | 384,5 | 306,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ летний | 200 | 150 | 85,4 | 64 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 368 | 276 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 680 | 530 | 681,2 | 524,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 60 | 229,78 | 196,9 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 325,2 | 276,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 450 | 370 | 333,1 | 276,99 |
| ИТОГО за целый день | | 1915 | 1570 | 1768,0 | 1426,6 |

Составил: Дурцова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 18.08.2023

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 458 | 374 | 409,7 | 347,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| итого | | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 129,56 | 97,2 |
| 2 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 80 | 70 | 141,7 | 124 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Напиток витаминизированный | 180 | 150 | 54 | 45 |
| итого | | 690 | 560 | 589,3 | 482,0 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 183 | 146,4 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| итого | | 250 | 220 | 289,0 | 241,8 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 120 | 303 | 242,4 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| итого | | 490 | 425 | 527,48 | 431,18 |
| ИТОГО за целый день | | 2068 | 1729 | 1917,32 | 1570,97 |
| Итого за весь период | | 20078 | 16737 | 18874,98 | 15480,79 |
| Итого среднее значение | | | | 1887,50 | 1548,08 |

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 21.08.2023
 День 1. Понедельник Неделя первая
 Рацион: Детсад МБДОУ №276
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Сезон: Лето-осень
 СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 276
 О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 107,72 | 91,89 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 428 | 364 | 322,6 | 263,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| итого | | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 150 | 130,74 | 95,74 |
| 2 | Котлеты из птицы припущенные | 80 | 60 | 227,4 | 170,5 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 690 | 550 | 737,4 | 588,6 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 196,37 | 150,86 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| итого | | 250 | 210 | 291,8 | 230,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 130 | 140,2 | 122 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| итого | | 490 | 435 | 369 | 313,87 |
| ИТОГО за целый день | | 2038 | 1709 | 1822,7 | 1465,28 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 22.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 2. Вторник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 200 | 150 | 209,82 | 164,71 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,40 | 37,40 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 494 | 414 | 448,9 | 376,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 152,46 | 118,25 |
| 2 | Печень, тушенная в соусе сметанном | 80 | 60 | 156,8 | 117,6 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 183,2 | 164,27 |
| 4 | Овощи отварные - свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 697,9 | 585,6 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Сырники из творога запеченные с соусом сметанным | 150 | 130 | 260,4 | 222 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 93,6 | 78 |
| | итого | 470 | 405 | 494,8 | 414,6 |
| ИТОГО за целый день | | 2094 | 1719 | 2086,99 | 1635,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 23.08.2023
 День 3. Среда Неделя первая
 Рацион: Детсад МБДОУ №276
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Сезон: Лето-осень
 СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 276
 О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 50 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 458 | 419 | 393,49 | 322,86 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 118,5 | 88,9 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 141,37 | 105,9 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 572,8 | 456,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 183 | 146,4 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| 3 | | | | | |
| | итого | 250 | 220 | 289 | 241,8 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 184,31 | 165,83 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 209 | 176 |
| 3 | Кабачки припущенные | 50 | 40 | 29,5 | 23,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 490 | 410 | 523,44 | 438,32 |
| ИТОГО за целый день | | 1988 | 1694 | 1822,76 | 1501,63 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 24.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 4. Четверг Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 60 | 179,5 | 134,6 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 3 | Хлеб пшеничный фермовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 455 | 385 | 479,23 | 383,71 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44,00 | 42,00 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 150 | 74,7 | 56,7 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 190,69 | 158,1 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Икра кабачковая (промышленного пр.) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смесей сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 688,10 | 571,96 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 60 | 229,06 | 196,2 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 324,46 | 275,70 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 210,13 | 157,6 |
| 2 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 489 | 409 | 467,45 | 381,22 |
| ИТОГО за целый день | | 1984 | 1649 | 2003,2 | 1654,6 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 25.08.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 5. Пятница Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, с соусом молочным сладким | 170 | 150 | 226,48 | 219,74 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 405 | 355 | 424,5 | 382,8 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 138,23 | 117,35 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 200 | 150 | 378,08 | 303,83 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Напиток витаминизированный | 180 | 150 | 54 | 45 |
| | итого | 680 | 530 | 696,8 | 567,4 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 1 | Печенье | 25 | 25 | 118,8 | 118,8 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 305 | 270 | 258,2 | 240,3 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша пшеница молотая жидкая | 200 | 180 | 233,8 | 210,3 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 450 | 400 | 382,83 | 331,59 |
| Итого за целый день | | 2020 | 1705 | 1864,3 | 1591,1 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 28.08.2023

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590.20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 2 | Капуста тушеная | 120 | 100 | 101,7 | 87,47 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 417 | 363 | 363,8 | 307,3 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 101,92 | 75,86 |
| 2 | Птица тушенная | 80 | 60 | 322,3 | 282 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 737,2 | 619,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 206,88 | 156,24 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 260 | 210 | 302,3 | 235,7 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 180 | 137,9 | 100,11 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 4 | Молоко кипяченое | 200 | 180 | 104 | 93,6 |
| | итого | 450 | 400 | 362,9 | 290,51 |
| ИТОГО за целый день | | 1917 | 1618 | 1810,1 | 1495,2 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 29.08.2023

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

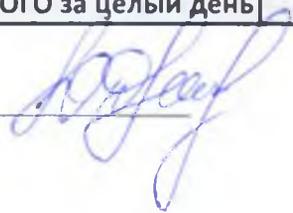
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога, с соусом молочным сладким | 170 | 140 | 391,52 | 324,12 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 96,8 | 84,7 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 415 | 360 | 553,8 | 470,7 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 150 | 92,75 | 82,34 |
| 2 | Оладьи из печени по-кунецки | 80 | 60 | 138,4 | 103,8 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурцы | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 550 | 553,0 | 450,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 202,63 | 180,94 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 298,0 | 260,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 96,8 | 60,5 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 489 | 404 | 461,87 | 394,42 |
| ИТОГО за целый день | | 1944 | 1619 | 1910,61 | 1618,27 |

Составил : Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 30.08.2023

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 259,1 | 225,82 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 445 | 365 | 477,0 | 410,0 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| | итого | 180 | 150 | 101,93 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 128,72 | 107,02 |
| 2 | Перец фаршированный мясом и рисом | 200 | 150 | 238,75 | 179 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидоры | 50 | 40 | 5,5 | 4,4 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 680 | 530 | 551,8 | 436,0 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 2 | Печенье | 25 | 25 | 118,8 | 118,8 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 305 | 270 | 258,2 | 240,3 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 60 | 169,82 | 127,36 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 500 | 410 | 480,1 | 366,16 |
| ИТОГО за целый день | | 2110 | 1725 | 1869,0 | 1521,4 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 31.08.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 9. Четверг

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 110,89 | 83,2 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 135,6 | 113 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 72,6 | 48,4 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| 6 | | | | | |
| | итого | 435 | 365 | 384,5 | 306,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ летний | 200 | 150 | 85,4 | 64 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 368 | 276 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 680 | 530 | 681,2 | 524,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 60 | 229,78 | 196,9 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 325,2 | 276,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 88 | 77,27 |
| | итого | 450 | 370 | 333,1 | 276,99 |
| ИТОГО за целый день | | 1915 | 1570 | 1768,0 | 1426,6 |

Составил: Дураова Ю. Ю.