

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 1.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыбные биточки	50/59	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Сол помидор	25/25	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО: 350/394					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100				
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный с фасолью на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Салат из квашеной капусты	15	2,4	2,3	15,3	91,0
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/594					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/60	3,8/4,6	3,2/4,1	24,0/28,8	141,1/169,2
ИТОГО: 200/260					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная гречневая со с/м	200/200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	21/29	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Коф нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118/69
ИТОГО: 401/429					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 4.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварная макаронны со с/м	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25	0,57	2,67	2,31	35,7
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0,04	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Рассольник по-Ленинградски	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	60/80	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Зел горошек с то	15/25	0,23	2,0	2,24	28,16
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 445/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный йодированный	40/40	3,21	0,28	22,4	99,61
Сок фруктовый	150/200	0,5/0,9	0,1/0,2	10,1/19,8	46,0/69,0
ИТОГО: 390/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 5.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Сырники из творога с молочным соусом	120/11,139/18	26,15/27,9	20,4/21,8	32,6/34,7	418,9/446,8
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 316/382					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Соу картофельный с фасолью со сл.м.	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень по строгановски	65/70	14,84/16,96	18,42/21,05	2,9/3,4	235,55/269,2
Каша гречневая со с/м	75/110	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Квашеная капуста	15/20	0,16/0,25	1,45/2,18	1,8/2,44	20,5/30,6
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 445/597					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 210/230					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.о. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 6.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Суп молочный гречневый со с/м	150/200	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/213,0
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/160	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 335/405					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	60/65	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,4
Сол огурец	15/20	2,28	2,04	32,0	8,23
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 446/601					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Домашняя булочка	50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО: 200/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рыба запеченая	64/70	3,62	0,42	0,35	48,0
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Капуста квашеная	10/15	0,22/0,3	0,03/0,04	0,71/1,2	3,93/5,1
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 348/408					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 7.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Лапшевник с творогом со сметаной ст.о.	130/10,150/12	11,1/12,8	7,0/8,0	28,4/32,8	227,1/262,0
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 325/387					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/165	24,76/26,7	16,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Свекла отварная	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 463/606					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Капуста тушеная	140/140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 385/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 8.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Каша молочная пшеничная со с/м	150/200	4,25/7,01	6,2/8,09	18,3/28,39	123,6/213,0
Хлеб пшеничный со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Какао с молоком	160/160	1,0	10,8	10,83	75,0
ИТОГО: 355/420					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Икра из моркови	25/25	0,56/	2,02/	2,78/	32,2/
Хлеб ржаной	40/48	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/593					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка с повидлом	40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 220/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Котлета рыбная	50/80	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	100/120	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Квашеная капуста	30	4,79	4,59	30,66	182,0
Хлеб пшеничный	21/30	1,52/3,0	0,16/0,28	9,84/16,3	47,0/68,0
Чай с сахаром	160/160	0	0	10,98	40,0
ИТОГО: 379/426					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 11.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	130/12,148/13	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/7,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 339/398					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	120/140	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Квашеная капуста	15/30	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	130/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	2,89	0,3	18,7	89,3
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

**МЕНЮ на 12.04.2022г**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра кабачковая с т.о.	15/25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Печень по-строгановски	70/80	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Сол помидор	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/601					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с позидлом	20/10,20/10	2,32	0,24	20,08	92,01
ИТОГО: 200/230					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша рисовая молочная со с/м	200/200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева



### МЕНЮ на 13.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,40,2
Свекла отэ	35/35	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Какао с молоком	130/160	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 347/405					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/10,127/10	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол помидор	10/30	0,2/0,4	0,023/0,05	0,63/1,31	3,5/7,4
Хлеб ржаной	40/48	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 456/615					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Картофельные котлеты со с/м	150/4,150/6	3,96	10,065	26,61	212,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Коф нап с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 394/396					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И. О. Заведующего МБДОУ № 276  
А. М. Николаева

### МЕНЮ на 14.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	130/8, 166/8	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Коф нап с молоком	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 323/399					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Птица в томатном соусе	68/80	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/90	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	130/200	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 463/650					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Омлет натуральный	60/67	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	100/120	11,42	11,82	50,59	354,4
Хлеб пшеничный	22/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с сахаром	180/200	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО: 362/418					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 15.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Каша гречневая вязкая молочная со с/м	200/200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Коф нап с молоком	160/160	2,4	2,88	14,7	106,87
ИТОГО: 405/420					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный с горохом на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Салат из квашеной капусты	15/30	2,4	2,3	15,3	91,0
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/612					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	60/60	3,8/4,6	3,2/4,1	24,0/28,8	141,1/169,2
ИТОГО: 200/260					
<b>Ужин 18.30</b>					
Запеканка из творога со сетаной с т.о.	150/15, 160/15	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО: 395/415					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 18.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Капуста тушеная	80/100	2,33/3,34	4,5/6,4	10,9/14,4	98,2/137,5
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0,04	0	10,98/12,0	40,0/43,0
<b>ИТОГО: 340/469</b>					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
<b>ИТОГО: 95/100</b>					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный с горохом на кур. б.	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры в томатном соусе	68/80	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Макаронные изделия со с/м	60/80	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Икра из моркови	25/25	0,23	2,0	2,24	28,16
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	110/170	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
<b>ИТОГО: 453/605</b>					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
<b>ИТОГО: 200/241</b>					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная гречневая со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	3,21	0,28	22,4	99,61
Коф. нап. с сахаром	170/200	0,5/0,9	0,1/0,2	10,1/19,8	46,0/69,0
<b>ИТОГО: 400/441</b>					

Составил: Пурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 19.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Суп молочный с пшеном со с/м	280/200	6,3/7,01	7,4/8,09	25,5/28,39	191,7/213,0
Хлеб со с/асном	40/10, 50/10	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	25/130	0	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 350 /390					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95 /100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/180	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень пороснянговски	80/90	14,84/16,96	18,42/21,05	2,9/3,4	235,55/269,2
Картофельное пюре со с/м	60/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Свежесваренная	20/40	0,16/0,25	1,45/2,18	1,8/2,44	20,5/30,6
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/140	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 460 /600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Печенье	20/40	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200 /200					
<b>Ужин 18.30</b>					
Ленивые вареники со сметанным соусом	150/15,176/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб пшеничный	20/30	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный чай с молоком	100/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 360 /421					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.о. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 20.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Суп молочный манный со с/м	150/180	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/213,0
Яйцо отварное	40/40				
Хлеб со с/маслом и сыром	30/10/10, 30/10/15	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Коф.нап с молоком	120/170	2/3	2/3	10/15	62/90
ИТОГО: 350/445					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный с вермишелью на р/м	150/180	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Чизли (говядина с рисом)	60/65	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Капуста тушеная	70/100	2/3	2/3	11/17	70/93
Хлеб ржаной	30/50	2/3	1/1	19/22	43/50
Хлеб пшеничный	20/20	2		10	48
Компот из свеж.яблок	100/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 440/595					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	20/200	5/6	2/2	8/9	72/87
Печенье	30/40	2/4	2/4	15/30	83/166
ИТОГО: 290/270					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рыба отварная	60/80	4/5	1/1		48,7/65,0
Картофель отварной	100/100	2	5	18	122,0
Свекла отварная	60/60	1	2	4	40
Хлеб пшеничный	30/30	2		15	73
Чай с сахаром	30/180			9/11	37/48
ИТОГО: 490/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 21.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Суп молочный рисовый со с/м	150/180	3/4	4/5	15/17	112/134
Яйцо отварное	40/40	6	4		57
Хлеб со сливочным маслом	30/7,30/7	2	7	15	139
Чай с сахаром	120/140			9/10	29/34
ИТОГО: 347/397					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп Полевой на с/м	150/180	1,5/2,0	4,5/6,2	5,8/7,0	81,0/97,0
Котлета из говядины	56/60	2/4	2/4	12/24	64/128
Отварные макароны со с/м	60/100	2,5/4	2,5/4	15/24	73,0/128,0
Икра свекольная	25/25	1	3	5,5	6,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Хлеб пшеничный	10/20	1,0/2,1	1,0/1,5	4,5/9,3	22,1/44,3
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 451/595					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рыба запеченая	60/80	16,0/19,2		3/4	65/201
Каша пшеничная со с/м	100/100	8	5	26	170,0
Морковь отварная	60/60	1	2	4	40
Хлеб пшеничный	20/20	2,1	1,5	9,3	44,3
Чаек с молоком	160/190	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 400/450					

Составил: Дурасова Ю.К.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 22.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Суп молочный с вермишелью со с/м	150/200	3/4	4/5	15/17	112/134
Яйцо отварное	40/40	6	4		57
Хлеб со сливочным маслом	30/8, 40/10	2	7	15	139
Коф нап с молоком	120/120	1,0	10,8	10,83	75,0
ИТОГО: 348/410					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем на р.м. со сметаной	150/180	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Гуляш из говядины из говядины	64/70	10,9/11,12	10,71/12,1	15,3/20,4	87,9/117,2
Картофельное пюре со с/м	60/80	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Свекла отварная	20/50	0,2/0,4	0,023/0,046	0,63/1,2	3,5/7,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Хлеб пшеничный	20/20	2,28	0,24	14,7	70,5
Компот из свежих яблок	100/120	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО:					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Булочка российская	50/50	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 200/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/10,160/10	29,2/30,3	12,1/13,2	29,1/30,26	342,2/355,9
печенье	20/20	0,56	0,66	15,46	70,8
Чай с сахаром	180/200	0	0	10,98	40,0
ИТОГО: 379/426					

Составил: Дурасова Ю.Ю.





«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 25.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/14,150/14	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 349/399					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	116/136	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Квашеная капуста	30/30	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 446/596					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная молочная со с/м	200/200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	2,89	0,3	18,7	89,3
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М.Николаева

### МЕНЮ на 26.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра из моркови	15/25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/8/10, 40/10/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 353/405					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Св яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Оладьи из говяжьей печени	60/70	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Зел горошек	20/30	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10,20/10	2,32	0,24	20,08	92,01
ИТОГО:200/230					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша рисовая молочная со с/м	200/200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 27.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Каша манная молочная со с/м	150/180	5,3/6,2	6,4/8,1	28,2/31,09	186,0/222,02
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	160/170	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 345/395					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Св яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Биштекс рубленый	58/61	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Капуста тушеная	100/120	3,62/4,6	8,2/9,0	16,3/20,1	148,0/192,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 448/591					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Картофельные котлеты со с/м	160/5,180/5	3,96	10,065	26,61	212,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Какао с молоком	200/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 395/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»  
И. О.Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 28.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	140/14, 154/14	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Какао с молоком	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 339/393					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Жаркое по домашнему	153/167	24,7/26,4	20,1/21,6	28,2/30,5	392,0/422,0
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	100/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 458/597					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО:200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная со с/м	200/200	6,2	8,05	31,9	222,02
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с сахаром	170/200			9,1/12,0	35,0/47,0
ИТОГО:400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

### МЕНЮ на 29.04.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Каша гречневая вязкая молочная со с/м	150/180	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Какао с молоком	160/160	2,4	2,88	14,7	106,87
ИТОГО: 405/420					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Св яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный с фасолью на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Свекла отварная	20/40	2,4	2,3	15,3	91,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/612					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/60	3,8/4,6	3,2/4,1	24,0/28,8	141,1/169,2
ИТОГО: 200/260					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рыбные биточки	50/60	7,7/9,2	1,7/2,0	4,9/5,8	66,0/79,0
Картофельное пюре со с/м	120/120	3,1	5,3	18,2	124,0
Икра из моркови	50/50	1,0	4,02	5,3	65,3
Хлеб пшеничный	21/29	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с сахаром	150/190			10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 395/415					

Составил: Дурасова Ю.Ю.