

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 1.12.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ 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	40	3,04	0,32	19,68	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		415	15,58	14,46	57,28	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
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	18,67	12,49	85,59	588,13		
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 пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	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		440	11,43	7,89	63,92	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,62	50,24	263,68	1761,38	51,65	



Меню приготавливаемых блюд на 2.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
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	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
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2	13,2	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		660	12,04	25,75	81,85	654,1		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,55	7,35	46,9	287		
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)			53,13	58,8	263,9	2004,71	24,56	

Приложение 5 к СанПиН 2.1/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 5.12.2022

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, тушеная 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.	50	0,6	5,2	4,4	59,6	5	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		690	25,6	31,8	83,93	801,5		
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)			69,86	75,33	234,91	1890,24	49,39	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 6.12.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний 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	20	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		408	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 пшеничная рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	50	4	N 47
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		650	23,14	25,1	73,38	611,62		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Пряники	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	9,9	45,2	308,5		
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		460	16,54	12,78	47,77	379,15		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (осень-зима)			66,16	75,63	245,11	1933,14	59,26	

разработано Зам. Зав по АХЧ  Юрасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 7.12.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность	витамин С	№ рецептуры
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
	Помидор соленый	35	0,33	0,06	1,14	6,7	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		635	12,47	20,93	82,92	691,02		
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 и лимоном	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 (осень-зима)			57,96	55,05	268,41	1984,73	131,68	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 8.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ 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 из моркови	40	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18	101,9	3,3	N 501
Итого за обед		650	18,65	31,39	85,84	705,93		
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 (осени, зима)			67,36	71,36	272,73	1884,56	22,89	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 9.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	180	6,2	8,05	31	180,2		N 234
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		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
	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13	55	0,02	N 181
Итого за завтрак		403	12,48	16,87	58,89	402,55		
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
	Икра из свеклы	40	1	3,2	5	54	4	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		650	16,68	21,53	72,25	568,87		
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	Оладьи (с повидлом)	195	11,22	10,4	97,66	528,8	0,26	N 205
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
Итого за ужин		445	18,21	13,57	136,1	729,48		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (осень-зима)			57,22	60,07	333	2099,03	19,54	

Меню приготавливаемых блюд на 13.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	3,78	4,11	23,69	192,4		N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		408	7,24	8,09	51,45	351,43		
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
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	22,87	17,76	82,02	661,9		
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	Вареники ленивые со сметаной	200	12,3	22,8	49,5	404	0,24	N 289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		420	17,41	24,92	78,2	551,8		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (осень-зима)			56,77	58,22	267,27	1904,76		



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на 14.12.2022

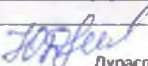
возрастная категория:

Осенне-зимний 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 манный	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	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	15,23	18,74	59,79	466,97		
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 рисом 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 тушеная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	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 пшеничная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	20	2,6	2	3,4	18,8	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
Итого за ужин		450	17,14	14,76	76,58	540,91		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (осень-зима)			61,27	66,55	268,85	1866,05	30,74	

разработано Зам.Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 9.01.2023

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	54
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	28
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	287
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		700	550	15,7	12,0	21,5	17,1	100,5	84,3	652,7	577,4	
полдник 15.30-16.00												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		260	210	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
итого		489	409	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7	
ИТОГО за целый день		2037	1673	60,4	48,6	66,7	56,3	283,2	230,7	1950,3	1623,7	

Меню приготавливаемых блюд на 10.01.2023

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	150,17	234	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462	
итого		445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	346,5		
второй завтрак 10.30-11.00													
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501	
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69		
обед 12.00-13.00													
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	7,4	10,21	7,7	15,2	11,41	152,46	118,25	123	
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	69	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	206	
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
итого		690	540	27,6	21,3	28,2	19,4	96,1	70,8	701,1	547,7		
полдник 15.30-16.00													
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	3	1,2	46,25	18,5	237,5	95,1	460	
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470	
итого		250	200	9,4	6,5	8,0	5,7	54,3	25,7	343,5	190,5		
ужин 18.30-19.00													
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	12,5	10	19,2	15,4	42,2	33,5	391,5	311,9	237/157	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573	
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71	
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
итого		510	435	16,42	12,63	20,95	16,66	77,02	60,45	560,33	438,89		
ИТОГО за целый день		2055	1695	67,72	52,08	72,59	54,83	300,13	221,88	2105,8	1592,55		



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 15.12.2022

возрастная категория:

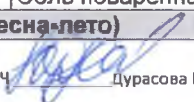
Осенне-зимний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
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	40	3,04	0,32	19,68	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		415	15,58	14,46	57,28	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
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	18,67	12,49	85,59	588,13		
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 пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	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		440	11,43	7,89	63,92	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,62	50,24	263,68	1761,38	51,65	

разработано Зам.Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 16.12.2022

возрастная категория:

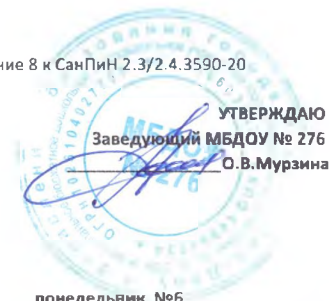
Осенне-зимний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая 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	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
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2	13,2	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		660	12,04	25,75	81,85	654,1		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,55	7,35	46,9	287		
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	N 140
	Хлеб пшеничный	40	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		440	8,12	5	58,94	358,85		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			53,13	58,8	263,9	2004,71	24,56	



Меню приготавливаемых блюд на 19.12.2022

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				Энергетическая ценность	витамин С	№ 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
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		408	12,5	15,43	34,324	269,7		
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.	50	0,6	5,2	4,4	59,6	5	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		690	25,6	31,8	83,93	801,5	
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)			66,53	71,49	234,87	1843,05	49,39	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина



Меню приготавливаемых блюд на 20.12.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

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	20	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		408	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 пшеничная рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	50	4	N 47
	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		650	23,14	25,1	73,38	611,62		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	9,9	45,2	308,5		
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		460	16,54	12,78	47,77	379,15		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (осень-зима)			66,16	75,63	245,11	1933,14	59,26	

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 21.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2 День: среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ 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
	Огурец соленый	35	0,33	0,06	1,14	6,7	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		635	12,47	20,93	82,92	691,02		
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 и лимоном	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 (осень-зима)			57,96	55,05	268,4	1984,73	131,7	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Муралина

Менюготавливаемых блюд на 22.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ 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 из моркови	40	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18	101,9	3,3	N 501
Итого за обед		650	18,65	31,39	85,84	705,93		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 470
	Пирожки печеные с повидлом	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 (осень - зима)			67,36	71,36	272,7	1884,56	22,89	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 23.12.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: пятница

№10

	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	180	6,2	8,05	31	180,2		N 234
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13	55	0,02	N 181
Итого за завтрак		400	8,86	12,44	58,84	348,1		
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
	Котлеты рубленные из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282		N 305
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Икра из свеклы	40	1	3,2	5	54	4	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		630	24,84	29,55	80,35	677,1		
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	Оладьи (с повидлом)	200	11,22	10,4	97,66	528,8	0,26	N 205
	Хлеб пшеничный	30	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		430	18,21	13,57	136,1	729,48		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (осень-зима)			61,76	63,66	341	2152,81	19,54	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 26.12.2022

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				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
	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	N 183
Итого за завтрак		400	13,49	13,72	54,21	394,05		
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
	Плов из отварной птицы	140	24,8	30,2	27,3	497,3		N 124
	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		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		600	34,41	38,69	81,98	832,07		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
	Пирожки печеные с яблоком	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 454
Итого за полдник		250	10,64	9,65	48,56	323,38		
Ужин	Котлета картофельная	150	5,28	13,42	35,48	283,62	3	N 45
	Соус сметанный	50	0,37	2,3	0,6	25	0,05	N 408
	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	11,95	16,31	72,54	475,93		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (осень - зима)			59,04	62,16	194,9	2082,06	31,94	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 27.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	3,78	4,11	23,69	192,4		N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		408	7,24	8,09	51,45	351,43		
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
	Тефтели мясные	80	13,28	6,4	7,44	132,77	2	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	22,85	18,06	72,02	631,67		
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	Вареники ленивые со сметаной	200	12,3	22,8	49,5	404	0,24	N 289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за ужин		420	17,41	24,92	78,2	551,8		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (осень-зима)			56,75	58,52	257,3	1874,53		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 28.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	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
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
Итого за завтрак		428	11,61	14,31	59,74	412,52		
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		№ 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
	Пряники	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 пшеничная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	40	2,6	2	3,4	18,8	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
Итого за ужин		470	17,14	14,76	76,58	540,91		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (осень-зима)			57,65	62,12	268,8	1811,6	30,74	



Меню приготавливаемых блюд на 29.12.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		415	15,58	14,46	57,28	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
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	18,67	12,49	85,59	588,13		
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 пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	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		440	11,43	7,89	63,92	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,62	50,24	263,68	1761,38	51,65	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 30.12.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1 День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая ценность	витамин (№ 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)	6	0,42	5,08	0,06	52,36		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		416	21,84	18,33	64,38	628,59		
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 с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8,23	N 17
	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
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18	101,9	3,3	N 501
Итого за обед		650	12,8	12,85	78,93	518,3		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,55	7,35	46,9	287		
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	2,3	2	10	60,2	1,16	N 462
Итого за ужин		440	10,3	6,97	60,92	391,02		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			53,89	45,9	260,93	1868,91	24,56	