

Меню приготавливаемых блюд на 03.07.2023

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 блюда		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 4.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 7. Вторник

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	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 5.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 8. Среда 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	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 6.07.2023

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.



Меню приготавливаемых блюд на 7.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 10. Пятница

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	
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 10.07.2023

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		Ккал	
		Масса порции в граммах		сад	ясли
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 11.07.2023

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 пшеничной	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 первый день		2094	1719	2086,99	1635,7

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 12.07.2023

Сезон: Лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 3. Среда Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Г.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 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 13.07.2023

Сезон: Лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

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
завтрак 8.30-9.00					
		сад	ясли	сад	ясли
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 14.07.2023

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница Неделя первая

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 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 17.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 6. Понедельник

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	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 18.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 7. Вторник

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	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 полный день		1944	1619	1910,61	1618,27

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 19.07.2023

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 20.07.2023

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 276
О.В.Мурзина

Прием пищи

Наименование блюда		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 полный день		1915	1570	1768,0	1426,6

Составил: Дураова Ю.Ю. _____

Меню приготавливаемых блюд на 21.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 10. Пятница

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
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 24.07.2023

Сезон: Лето-осень

День 1. Понедельник Неделя первая

УТВЕРЖДАЮ
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		Ккал	
		Масса порции в граммах		сад	ясли
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 25.07.2023

Сезон: Лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

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 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 26.07.2023

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 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи

Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	Суп молочный с крупой 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	Овоши 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 полный день		1988	1694	1822,76	1501,63

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 27.07.2023

Сезон: Лето-осень

День 4. Четверг

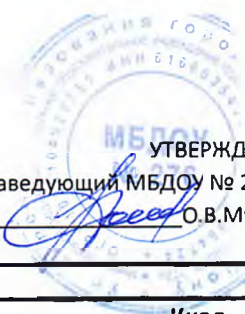
Неделя первая

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	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 данный день		1984	1649	2003,2	1654,6

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 28.07.2023

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница Неделя первая

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 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 пшеничная 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 31.07.2023

Сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурина

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	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.