


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



### МЕНЮ на 1.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.40</b>					
Запеканка морковная с творогом (со сметаной)	180	19	12,9	41,5	478
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,32	14,8	70,2
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Какао с молоком (1)	200	2,3	2	10	60,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>415</b>	<b>23,9</b>	<b>18,85</b>	<b>66,34</b>	<b>645,8</b>
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>				
<b>Обед 12.00-12.45</b>					
Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4
Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378
Овощи свежие огурцы	25	0,26	1	0,8	17
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93
<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>	<b>12,49</b>	<b>22,89</b>	<b>85,58</b>	<b>668,33</b>
<b>Полдник 15.30</b>					
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104
Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>
<b>Ужин 18.30</b>					
Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,85</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

М.И. Николаева

### МЕНЮ на 4.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.40</b>					
Каша Дружба	130	3,38	3,6	11,1	90
Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,32	14,8	70,2
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
ИТОГО:	418	15,45	17,1	34,34	294,45
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 12.00-12.45</b>					
Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	6,39	10,35	106,7
Птица, тушенная в соусе	80	16,2	14	13,08	322,3
Картофель отварной с растит масом	130	2,66	4,75	21,4	143,5
Икра из моркови	20	0,45	1,62	2,24	25,8
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из яблок	180	0,27	0,18	12,78	54
ИТОГО:	640	25,38	27,69	79,9	755,3
<b>Полдник 15.30</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,50	226,4
ИТОГО:200/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104
ИТОГО:	450	15,18	10,46	62,83	437

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

**МЕНЮ на 5.07.2022г**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад                      Завтрак 8.00-8.30</b>					
Запеканка из творога (¹ 1)	160	12,8	19,5	41,5	391,2
Соус сметанный	20	0,3	1,8	0,5	20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23
ИТОГО:	405	16,55	25,28	68,94	567,43
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3
Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4
Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32
Зеленый горошек с т.о.	40	2,5	0,1	4,14	27,5
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из яблок	170	0,25	0,15	12,07	51
ИТОГО:	620	24,75	22,35	71,09	585,52
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101
Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5
ИТОГО:	250	9,35	9,9	45,2	308,5
<b>Ужин 18.30</b>					
Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72
Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Какао с молоком (¹1)	180	2,07	1,8	9	54,2
ИТОГО:	470	17,3	12,86	52,69	402,55

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 6.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.00-8.40</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное (порциями)	7	0,3	3,63	0,04	37,4
Какао с молоком (*1)	180	2,07	1,8	9	54,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>427</b>	<b>11,39</b>	<b>12,15</b>	<b>49,39</b>	<b>444,3</b>
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63
<b>ИТОГО: 95/100</b>					
<b>Обед 12.00-12.45</b>					
Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72
Плов из отварной говядины	160	5,55	16,8	34,69	355,8
Свекла отварная	20	1,3	1	1,7	9,4
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из яблок	170	0,25	0,15	12,07	51
<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>13,21</b>	<b>20,97</b>	<b>79,94</b>	<b>667,92</b>
<b>Полдник 15.30</b>					
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104
Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>
<b>Ужин 18.30</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89
Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>13,36</b>	<b>70,35</b>	<b>445,98</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 7.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200
Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23
ИТОГО:	430	19,12	15,88	66,84	381,23
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО: 100					
<b>Обед 12.00-12.45</b>					
Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3
Икра кабачковая из свежих овощей	25	0,92	4,26	3,68	57,12
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6
ИТОГО:	635	17,87	31,01	81	656,25
<b>Полдник 15.30</b>					
Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9
Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78
ИТОГО: 210/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88
Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Какао с молоком ( <sup>1</sup> 1)	200	3,19	2,77	13,84	83,68
ИТОГО:	480	18,23	13,83	62,69	414,79

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 8.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.40</b>					
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,23	6,8	23,3	180,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,55</b>	<b>15,13</b>	<b>44,99</b>	<b>366,05</b>
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63
<b>Обед 12.0-12.45</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5
Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41
Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100
Икра из моркови	20	0,45	1,62	2,24	25,8
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>16,13</b>	<b>19,95</b>	<b>69,49</b>	<b>540,67</b>
<b>Полдник 15.30</b>					
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104
Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>
<b>Ужин 18.30</b>					
Вареники ленивые (со сметаной)	200	10,3	22,8	49,5	404
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Какао с молоком <sup>1</sup> 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>17,29</b>	<b>25,97</b>	<b>87,94</b>	<b>604,68</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.





### МЕНЮ на 11.07.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Сад 3-7 лет</b>					
<b>Завтрак 8.40</b>					
Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3
Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,24	14,8	70,2
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28
	413	13,95	15,04	48,98	381,99
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63
ИТОГО: 100					
<b>Обед 12.00-12.45</b>					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67
Котлеты рубленные из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282
Макаронные изделия отварные	100	4,5	3,4	22,5	150
Свежий огурец	25	0,26	1,0	0,8	17,2
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6
ИТОГО:	615	29,84	27,17	92,46	724,47
<b>Полдник 15.30</b>					
Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6
Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37
ИТОГО:	250	11,21	13,65	39	319,97
<b>Ужин 18.30</b>					
Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187
Хлеб пшеничный йодированный	39	3,8	0,4	24,6	117
Какао с молоком (1)	200	2,87	2,49	12,46	75,31
ИТОГО:	439	8,87	13,49	47,56	379,31
ИТОГО:400/450			-		

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

Меню приготавливаемых блюд на 12.07.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

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 крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,4	0,82	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		428	7,24	8,09	51,43	351,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушеная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		N 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Икра из свежих кабачков	20	0,49	1,6	2,5	27	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		650	22,36	16,16	79,52	637,3		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,75	7,35	45,5	283		
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	16,96	6,36	21,48	230,4	0,24	N 286
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,5	20	0,02	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
Итого за ужин		460	25,7	13,45	59,98	481,6		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (весна-лето)			64,55	45,15	246,53	1809,93		

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





Меню приготавливаемых блюд на 13.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1 День: среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда	Вес			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	6	0,3	3,63	0,04	44,88		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком (*1)	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>441</b>	<b>14,81</b>	<b>15,24</b>	<b>57,62</b>	<b>463,01</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушенная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,67</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>311,5</b>		
<b>Ужин</b>	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
	свежиц огурец	40	0,3	1,9	1,11	21	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,84</b>	<b>14,66</b>	<b>74,29</b>	<b>543,11</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (весна-лето)</b>			<b>58,55</b>	<b>62,95</b>	<b>264,4</b>	<b>1864,29</b>	30,74	

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

Меню приготавливаемых блюд на 14.07.2022

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

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: четверг

№4

	Наименование блюда	Выход блюда	Вес			Энергетическ ая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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
	Свежиц огурец	40	0,3	1,9	1,11	21	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,58</b>	<b>14,46</b>	<b>57,3</b>	<b>375,56</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19	N 86
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		№327
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81	N 206
	Икра из свежих кабачков	40	1	3,2	5	54	3,3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>17,17</b>	<b>15,59</b>	<b>86,34</b>	<b>614,63</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8</b>	<b>54,25</b>	<b>337,5</b>		
<b>Ужин</b>	Каша вязкая пшенная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком <sup>1</sup> 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,19</b>	<b>7,97</b>	<b>68,84</b>	<b>439,68</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 4 (весна-лето)</b>			<b>54,89</b>	<b>46,42</b>	<b>276,53</b>	<b>1811,37</b>	<b>51,65</b>	

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

### Меню приготавливаемых блюд на 15.07.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Какао с молоком (*1)	200	2,3	2	10	60,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>23,9</b>	<b>18,85</b>	<b>66,34</b>	<b>645,8</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Овощи свежие огурцы	25	0,26	1	0,8	17	2,6	N 73
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>12,49</b>	<b>22,89</b>	<b>85,58</b>	<b>668,33</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,85</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 5 (весна-лето)</b>			<b>54,26</b>	<b>55,14</b>	<b>276,3</b>	<b>2058,48</b>	24,56	

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

Меню приготавливаемых блюд на 18.07.2022

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: **2** День: **понедельник №6**

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>418</b>	<b>15,45</b>	<b>17,1</b>	<b>34,34</b>	<b>294,45</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	6,39	10,35	106,7	8,23	N 17
	Птица, тушенная в соусе	80	16,2	14	13,08	322,3		N 290
	Картофель отварной с растит масом	130	2,66	4,75	21,4	143,5	4,81	N 141
	Икра из свежих овощей кабачков	20	0,17	0,93	1,13	14	2,6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>24,97</b>	<b>26,82</b>	<b>79,51</b>	<b>744,1</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>12,85</b>	<b>13,4</b>	<b>43,99</b>	<b>290,85</b>		
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,18</b>	<b>10,46</b>	<b>62,83</b>	<b>437</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 6 (весна-лето)</b>			<b>68,85</b>	<b>68,18</b>	<b>230,47</b>	<b>1810,4</b>	<b>49,39</b>	



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

Меню приготавливаемых блюд на 19.07.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

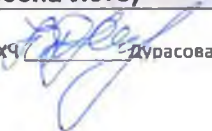
Неделя:

2

День:

вторник №7

Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>							
Запеканка из творога (¹ 1)	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)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>16,55</b>	<b>25,28</b>	<b>68,94</b>	<b>567,43</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	14,77	N 84
Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 357
Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
Свежий огурец	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>22,44</b>	<b>24,1</b>	<b>69,63</b>	<b>585,12</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72		N 140
Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
Какао с молоком (¹1)	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>17,3</b>	<b>12,86</b>	<b>52,69</b>	<b>402,55</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5					N 89
<b>Итого за день 7 (весна-лето)</b>		<b>66,04</b>	<b>72,54</b>	<b>246,26</b>	<b>1907,6</b>	<b>59,26</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.

И.О.Заведующего МБДОУ № 276

Л.М. Яниолаева



Меню приготавливаемых блюд на 20.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда	б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	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)	7	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Какао с молоком (1')	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>11,39</b>	<b>12,15</b>	<b>49,39</b>	<b>444,3</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	N 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Свежий огурец	25	0,26	1	0,8	17,2	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>12,4</b>	<b>21,87</b>	<b>82,58</b>	<b>701,52</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	N 161
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>13,36</b>	<b>70,35</b>	<b>445,98</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 8 (весна-лето)</b>			<b>57,89</b>	<b>55,48</b>	<b>268,07</b>	<b>1989,93</b>	<b>131,7</b>	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



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

Меню приготавливаемых блюд на 21.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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)	7	0,3	3,63	0,04	52,36		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>19,12</b>	<b>15,88</b>	<b>66,84</b>	<b>396,19</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	14,77	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра кабачковая из свежих овощей	30	0,92	4,26	3,68	68,54	3,31	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>17,87</b>	<b>31,01</b>	<b>81</b>	<b>667,67</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>9,65</b>	<b>47,26</b>	<b>320,68</b>		
<b>Ужин</b>	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 (11)	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>18,23</b>	<b>13,83</b>	<b>62,69</b>	<b>414,79</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 9 (весна, лето)</b>			<b>66,58</b>	<b>70,47</b>	<b>267,9</b>	<b>1855,96</b>	22,89	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Меню приготавливаемых блюд на 22.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2 День: пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,23	6,8	23,3	180,2		N 234
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,55</b>	<b>15,13</b>	<b>44,99</b>	<b>366,05</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	14,77	N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0,16	N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Овощи свежие огурцы	20	0,26	1	0,8	17	2,6	N 73
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>15,94</b>	<b>19,33</b>	<b>68,05</b>	<b>531,87</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые (со сметаной)	200	10,3	22,8	49,5	404	0,26	N 289
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком 1 4	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,29</b>	<b>25,97</b>	<b>87,94</b>	<b>604,68</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 10 (весна-лето)-</b>			<b>55,63</b>	<b>68,53</b>	<b>266,73</b>	<b>1900,73</b>	<b>19,54</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ [подпись] Ю.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Меню приготавливаемых блюд на 25.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

неделя:

1

День:

понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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
	Свежий огурец	20	0,26	1	0,8	17	2,6	N 73
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14,44</b>	<b>15,63</b>	<b>49,79</b>	<b>406,25</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	N 87
	Котлеты рубленные из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282		N 305
	Макаронные изделия отварные	100	4,5	3,4	22,5	150		N 256
	Икра кабачковая с т.о.	25	0,47	2,22	1,92	29,75	3,31	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
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>29,84</b>	<b>27,17</b>	<b>92,46</b>	<b>737,02</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 543
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,21</b>	<b>13,65</b>	<b>39</b>	<b>319,97</b>		
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187	7,39	N 148
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком (*1)	200	2,87	2,49	12,46	75,31	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,87</b>	<b>13,49</b>	<b>47,56</b>	<b>379,31</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 1 (весна -лето)</b>			<b>55,99</b>	<b>56,55</b>	<b>191,4</b>	<b>1899,18</b>	<b>31,94</b>	

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

Меню приготавливаемых блюд на 26.07.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: вторник

№2

Наименование блюда	Выход блюда	Весенне-летний цикл			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,4	0,82	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>7,24</b>	<b>8,09</b>	<b>51,43</b>	<b>351,4</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Овощи свежие огурцы	25	0,26	1	0,8	17	2,6	N 73
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>22,13</b>	<b>15,56</b>	<b>77,82</b>	<b>627,3</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,5</b>	<b>283</b>		
<b>Ужин</b>	Сырники из творога запеченные	120	16,96	6,36	21,48	230,4	0,24	N 286
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,5	20	0,02	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>25,7</b>	<b>13,45</b>	<b>59,98</b>	<b>481,6</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 2 (весна-лето)</b>			<b>64,32</b>	<b>44,55</b>	<b>244,8</b>	<b>1799,93</b>		



И.О.Заведующего МБДОУ № 276

А.М.Николаева

Меню приготавливаемых блюд на 27.07.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,81</b>	<b>15,24</b>	<b>57,62</b>	<b>455,53</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,67</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>311,5</b>		
<b>Ужин</b>	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
	Свежиц огурец	40	0,3	1,9	1,11	21	4	N 71
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,84</b>	<b>14,66</b>	<b>74,29</b>	<b>543,11</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (весна-лето)</b>			<b>58,55</b>	<b>62,95</b>	<b>264,4</b>	<b>1856,81</b>	<b>30,74</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ  Дурасова Ю.Ю.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

**Меню приготавливаемых блюд на 29.07.2022**

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

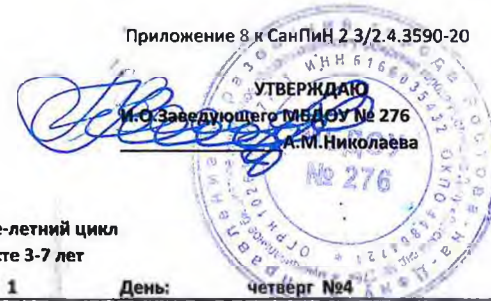
1

День:

пятница №5

Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>24,02</b>	<b>20,3</b>	<b>66,36</b>	<b>660,76</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>							
Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
Икра кабачковая с т.о.	25	0,47	2,22	1,92	29,75	3,31	N 54
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>12,49</b>	<b>22,89</b>	<b>85,58</b>	<b>668,33</b>		
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,85</b>		
<b>На весь день</b>	<b>Соль поваренная пищевая</b>	<b>5</b>					<b>N 89</b>
<b>Итого за день 5 (весна-лето)</b>		<b>54,38</b>	<b>56,59</b>	<b>276,3</b>	<b>2073,44</b>	<b>24,56</b>	





**Меню приготавливаемых блюд на 28.07.2022**

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: Четверг №4

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
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	19,7	93,6		N 573
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>15,58</b>	<b>14,46</b>	<b>57,3</b>	<b>375,56</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19	N 86
Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		№327
Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81	N 206
Икра из свежих кабачков	40	1	3,2	5	54	3,3	N 54
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>17,17</b>	<b>15,59</b>	<b>86,34</b>	<b>614,63</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8</b>	<b>54,25</b>	<b>337,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>12,19</b>	<b>7,97</b>	<b>68,84</b>	<b>439,68</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5					N 89
<b>Итого за день 4 (весна-лето)</b>		<b>54,89</b>	<b>46,42</b>	<b>276,53</b>	<b>1811,37</b>	<b>51,65</b>	



УТВЕРЖДАЮ

И.О.Заведующего МБДОУ № 276

А.М.Николаева

Меню приготавливаемых блюд на 29.07.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>24,02</b>	<b>20,3</b>	<b>66,36</b>	<b>660,76</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Икра кабачковая с т.о.	25	0,47	2,22	1,92	29,75	3,31	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>12,49</b>	<b>22,80</b>	<b>85,58</b>	<b>668,33</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,85</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 5 (весенне-летний)</b>			<b>54,38</b>	<b>15,79</b>	<b>276,3</b>	<b>2073,44</b>	<b>24,58</b>	