

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

МЕНЮ на 1.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.40					
Суп молочный рисовый со с/м	150/180	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/213,0
Хлеб со с/маслом	30/7, 40/7	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Какао с молоком	160/180	2/3	2/3	10/15	62/90
ИТОГО: 347/407					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м.	150/180	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	60/71	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша ячневая со с/м	80/100	2/3	2/3	11/17	70/93
Свекла отварная	15/20	2,0/2,28	1,7/2,0	24,0/32,0	5,96/8,23
Хлеб ржаной	40/46	2/3	1/1	19/22	43/50
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 446/577					
Полдник 15.30					
Молоко	150/200	5/6	2/2	8/9	72/87
Домашняя булочка	50/50	2/4	2/4	15/30	83/166
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Рыба запеченая	50/52	4/5	1/1		48,7/65,0
Картофельное пюре со с/м	100/120	2	5	18	122,0
Икра из моркови	25/25	0,84	3,0	4,0	48,0
Хлеб пшеничный	15/21	2		15	73
Чай с сахаром	180/200			9/11	37/48
ИТОГО: 370/418					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И.о. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 2.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник из творога со смет с т.о.	150/15,160/16	11,1/12,8	7,0/8,0	28,4/32,8	227,1/262,0
Хлеб со сливочным маслом	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,2	14,2/19,1	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180			9/10	29/34
ИТОГО: 350/401					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,5/2,0	4,5/6,2	5,8/7,0	81,0/97,0
Жаркое по домашнему	153/167	2/4	2/4	12/24	64/128
Свекла отварная	20/20	1	3	5,5	6,0
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 473/599					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65/65	5,8/	6,9	1,49	91,3
Капуста тушеная	140/140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,1	1,5	9,3	44,3
Какао с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 385/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 3.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Каша пшеничная молочная со с/м	150/180	3/4	4/5	15/17	112/134
Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/5/15, 40/5/15	3,8/4,7	6,8/7,6	17,1/19,1	145,3/163,4
Какао с молоком	150/160	1,0	10,8	10,83	75,0
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Свекольник на м/б со сметаной.	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,3/11,1	6,76/7,28	20,1/21,6	186,5/200,9
Икра из моркови	20/30	1,0/1,3	3,0/4,0	4,3/5,5	56,3/75,6
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/599					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	180/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка с повидлом	40/40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Котлета рыбная	50/80	7,7/12,1	1,7/2,6	4,9/7,6	66,0/102,9
Гороховое пюре со с/м	110/130	6,5/7,2	8,5/9,5	21,2/23,6	120,0/133,7
Хлеб пшеничный	21/25	1,5/3,0	0,16/0,28	9,8/16,3	47,0/68,0
Чай с сахаром	180/190			10,0/10,4	40,0/42,0
ИТОГО: 361/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

МЕНЮ на 6.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/15,150/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/9,40/10	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 354/405					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Курица отварная	70/78	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,7
Каша пшеничная со с/м	70/100	2,0/3,0	2,0/3,0	11,0/13,0	70,0/93,0
Свекла отварная	20/20	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/150	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/598					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200/200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	2,89	0,3	18,7	89,3
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 7.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша пшеничная со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра кабачковая с т.о.	15/25	0,32/0,56	1,8/2,02	1,5/2,78	18,2/32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	2,0/3,6	2,47/3,1	4,2/5,0	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Оладьи из говяжьей печени	84/99	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Свекла отварная	20/30	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 454/599					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10,20/10	2,32	0,24	20,08	92,01
ИТОГО: 200/230					
Ужин 18.30					
Каша пшенная молочная со с/м	200/200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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



МЕНЮ на 8.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Каша манная молочная со с/м	150/180	5,3/6,2	6,4/8,1	28,2/31,09	186,0/222,02
Хлеб со с/маслом и сыром	30/5/15, 40/5/15	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/160	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Бифштекс рубленый	51/65	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Капуста тушеная	80/120	3,62/4,6	8,2/9,0	16,3/20,1	148,0/192,0
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/160	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 451/598					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Картофельные котлеты со с/м	160/6,160/7	3,96	10,065	26,61	212,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 376/407					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 9.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога со сметаной с т.о.	150/15, 160/15	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/маслом	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Жаркое по домашнему	150/167	24,7/26,4	20,1/21,6	28,2/30,5	392,0/422,0
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Зеленый горошек с т.о.	20/20	1,5	0,06	2,5	16,2
Компот из свежих фруктов	100/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 460/599					
Полдник 15.30					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Рыба тушеная в томате с овощами	80/100	9,8/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,8/126,9
Гороховое пюре со с/м	80/120	6,5/7,2	8,5/9,5	21,2/23,6	120,4/133,7
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Сок фруктовый	180/200	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 10.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.40					
Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая	150/180	5,2/6,2	5,7/6,8	19,4/23,3	150,2/180,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Какао с молоком	160/170	2,4	2,88	14,7	106,87
ИТОГО: 350/390					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
Обед 12.0-12.45					
Суп картофельный с горохом на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	14,0	18,0	2,9	235,2
Макаронные изделия отварные со с/м	60/80	6,6/8,9	6,89/2	29,3/32,6	205,0/265,0
Икра из моркови	15/20	0,7/1,0	2,5/3,0	3,1/4,3	42,3/56,3
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/602					
Полдник 15.30					
Кефир	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/50	3,8	3,2	24,0	141,1
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	100/120	6,6/7,9	6,8/8,2	29,3/35,1	205,1/246,2
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с сахаром	140/160			10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 335/385					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



МЕНЮ на 14.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.40					
Сырники из творога со сметаной с т.о.	130/10,145/12	26,15/27,9	20,4/21,8	32,6/34,7	418,9/446,8
Хлеб со с/маслом	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	170/190	0	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 345/392					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп крестьянский с крупой на кур бульоне	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Куры отварные	70/84	14,84/	18,42/	2,9/	235,55/
Кашапшеничная со с/м	75/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Икра из моркови	20/25	1,0/1,2	3,0/5,0	5,5/7,0	6,0/8,0
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 455/611					
Полдник 15.30					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с джемом	20/10	2,32/5,0	0,24/0,48	20,08/41,0	92,0/184,0
ИТОГО: 200/210					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200/200	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 15.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.00-8.40					
Каша манная молочная со с/м	150/180	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/213,0
Хлеб со с/маслом	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Какао с молоком	160/180	2/3	2/3	10/15	62/90
ИТОГО: 345/405					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м.	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	65/72	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша ячневая со с/м	80/100	2/3	2/3	11/17	70/93
Свекла отварная	20/20	/2,28	/2,0	0/32,0	/8,23
Хлеб ржаной	40/52	2/3	1/1	19/22	43/50
Компот из свеж яблок	100/170	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 456/614					
Полдник 15.30					
Молоко	150/200	5/6	2/2	8/9	72/87
Домашняя булочка	50/50	2/4	2/4	15/30	83/166
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Рыба запеченая	64/77	4/5	1/1		48,7/65,0
Картофельное пюре со с/м	100/120	2	5	18	122,0
Икра из моркови	25/25	0,84	3,0	4,0	48,0
Хлеб пшеничный	14/23	2		15	73
Чай с сахаром	180/200			9/11	37/48
ИТОГО: 383/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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



МЕНЮ на 16.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо отварное	40/40	6,22	5,68	0,34	21,63
Макаронные изделия отварные	100/130	4,5/5,9	3,4/4,76	22,5/29,3	150/194,9
Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,8/19,68	70,2/93,6
Масло сливочное	5/5	0,3	3,63	0,04	37,4
Чай с сахаром	180/200	0,11/0,12	0,03/0,03	7,2/8,02	25,2/28,03
ИТОГО: 355/415					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150/180	3,8/4,53	2,8/3,3	14,4/17,29	98,0/117,7
Котлета из говядины	70/80	9/10	12,8/14,6	11,8/13,4	123,6/141,4
Пюре картофельное	80/100	1,7/2,0	2,8/3,5	11/14	79/100
Икра из свеклы	20/20	0,5	1,6	2,5	27,0
Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,6/0,75	16,04/20,05	82,4/103,0
Компот из яблок	150/180	0,23/0,27	0,15/0,18	10,6/12,8	45/54
ИТОГО: 510/610					
Полдник 15.30					
Кисломолочный напиток - Кефир	180/200	5,822/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90,9/101,0
Пряники	30/50	2,25/3,75	1,8/3,0	27,8/46,25	142,7/237,5
ИТОГО: 210/250					
Ужин 18.30					
Суп молочный с крупой (пшено)	180/200	4,4/4,61	3,7/4,57	22,6/25,13	112,0/124,1
Хлеб пшеничный	27/35	2,07/2,3	0,2/0,27	13,3/17,2	63,18/81,9
Чакао с молоком	180/200	2,87/3,2	2,49/2,8	12,46/13,8	75,31/83,7
ИТОГО: 387/435					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



МЕНЮ на 17.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.40					
Запеканка морковная с творогом со сметаной с т.о.	150/10,180/10	15,97/19,0	10,82/12,9	34,69/41,5	399,16/478,0
Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,8/19,68	70,2/93,6
Масло сливочное (порции)	5/5	0,3	3,63	0,04	37,4
Какао с молоком	180/200	2,87/3,2	2,49/2,8	12,46/13,8	75,31/83,7
ИТОГО: 375/435					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Борщ летний	150/200	1,3/1,69	3,0/4,06	7,9/10,55	64,0/85,4
Плов из говядины	150/170	5,2/5,9	15,8/17,9	32,5/36,8	333,5/378,0
Икра из свеклы	20/20	0,5	1,6	2,5	27,0
Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,6/0,75	16,04/20,05	82,4/103,0
Сок фруктовый	100/180	0,5/0,9	0,1/0,18	10,1/18,18	56,63/101,9
ИТОГО: 460/630					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	150/200	4,2/5,6	3,75/5,0	7,05/9,4	78,0/104,0
Печенье	50/50	3,75	3,0	46,25	237,5
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Суп молочный с крупой (пшеничная)	180/200	3,78/4,2	4,1/4,57	23,7/26,32	192,4/213,82
Хлеб пшеничный	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	19,68/24,6	117/93,6
Чай с сахаром	180/200	0,11/0,12	0,03/0,03	7,2/8,02	25,2/28,03
ИТОГО: 400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 20.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.40					
Каша пшеничная рассыпчатая	100/130	3,38	3,6	11,1	90
Яйцо отварное	40/40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,3	0,32	14,8	70,2
Масло сливочное (порции)	5/5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый	10/13	3,13	3,84	0,04	47,19
Чай с сахаром	180/180	0,12	0,03	8,02	28,03
ИТОГО: 365/408					
2-й завтрак 10.30					
Сок фуктовый	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп с макаронными изделиями (вермишель) и картофелем	150/180	2,2	3	13,3	91,7
Птица тушеная в соусе	60/80	13,09	14	13,08	322,24
Картофель отварной со сливочным маслом	100/130	2,66	4,75	21,4	143,5
Зел горошек с т.о.	20/20	0,45	1,62	2,24	25,8
Хлеб ржаной	40/47	4	0,75	20,05	103
Компот из яблок	150/180	0,27	0,18	12,78	54
ИТОГО: 520/637					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	150/180	5,8	5	8	100
Ватрушка с творожным фаршем	70/70	7,05	8,4	35,99	190,85
ИТОГО: 220/250					
Ужин 18.30					
Суп молочный с крупой манной	180/200	5,78	5,06	28,83	216
Хлеб пшеничный йодиров	40/50	3,8	0,4	24,6	117
Какао с молоком	180/200	5,6	5	9,4	104
ИТОГО: 400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 21.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога	160/160	12,8	19,5	35,02	391,20
Соус сметанный	20/20	0,3/0,3	1,8/1,8	0,5/0,5	20/20
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0,11	0,03	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	2,0/3,6	2,47/3,1	4,2/5,0	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный	180/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Оладьи из говяжьей печени	84/99	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Каша ячневая рассыпчатая	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Икра из моркови	20/30	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 454/599					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Булочка домашняя	60/70	5,74	10	39,09	237,40
ИТОГО: 200/230					
Ужин 18.30					
Суп молочный рисовый	200/200	6,9	7,6	25,9	210,0
Яйцо вареное	40/40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 22.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.00-8.30					
Суп молочный с макаронными изд.	180/200	5,3/5,98	6,4/6,4	20,2/20,67	259,10/259,10
Хлеб пшен.со с/маслом	30/5/15, 40/5/15	2,8/3,04	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	160/180	0,11/0,11	0,03/0,03	7,22/7,22	25,23/25,23
ИТОГО: 350/425					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	53,7/56,63
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с пшеном	150/200	1,67/2,11	2,27/2,27	11,43/11,43	148,7/148,7
Плов из отварной говядины	150/160	4,94/5,55	16,8/16,8	34,69/34,69	350,6/355,8
Свекла отварная	20/20	1,3/1,3	1/1	1,7/1,7	9,4/9,40
Хлеб ржаной	40/50	3,5/4,0	0,70/0,75	20,05/20,05	100/103
Компот из свеж яблок	140/170	0,25/0,25	0,15/0,15	12,7/12,7	50/51
ИТОГО: 551/600					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,60	5,0/5,0	9,07/9,4	102,0/104,0
Пряники	30/50	2,25/3,75	3,3	37,45/46,25	237,5/237,5
ИТОГО: 210/250					
Ужин 18.30					
Рыба тушеная с томатом и овощами	80/80	5,89	6,81	12,65	110,9
Пюре гороховое со сл маслом	100/130	15,2	6,2	30	213,5
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,3	14,76/19,68	70,5/93,6
Какао с молоком	180/200	3/3,19	2,77/2,77	10,83/13,0	75,0/83,68
ИТОГО: 401/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И. О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 23.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник с творогом	180	125,3	9,6	39,3	200
Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25
Хлеб пшен. со с/маслом	40	3,04	0,32	19,68	93,6
Чай с сахаром	150/180	0,11	0,03	7,22	25,23
ИТОГО: 380/430					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Свекольник	150/200	3,82	2,1	13,2	138,2
Жаркое по домашнему	150/180	8,99	13,9	28,2/30,57	303,3
Хлеб ржаной	40/50	4,0	0,75	20,05	103
Икра кабачковая с т.о.	20/25	0,92	4,26	3,68	57,12
Компот из свежих фруктов	100/170	0,25	0,15	12,07	51,0
ИТОГО: 560/625					
Полдник 15.30					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пирожок с печеным яблоком	70	5,64	5,15	40,06	229,80
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Суп молочный макаронный	200	5,78	5,0/6,0	28,83	215,90
Яйцо отварное	40	6,22	5,68	0,34	21,63
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	180/200	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 400/480					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 24.06.2022г.

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли/Сад Завтрак 8.40					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/10,180/10	6,23	6,8	23,3	180,2
Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,8/19,68	70,2/93,6
Масло сливочное (порции)	5/5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порции)	15/15	3,62	4,43	0,05	54,45
Чай с сахаром	180/200	0,1	0,03	6,8	23,8
ИТОГО: 375/400					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	46,7/56,63
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	1,3/1,5	3,0/4,6	7,9/10,55	64,0/85,4
Тефтели мясные	50/70	6,7	6,7	7,5	116,2
Соус сметанный с томатом и луком	20/20	0,32	1,94	0,56	41,0
Пюре картофельное	80/100	2,06	3,5	13,9	99
Икра из свеклы	20/20	0,45	1,62	2,24	25,8
Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,6/0,75	16,04/20,05	82,4/103,0
Компот из яблок	100/180	0,24	0,1/0,18	10,1/18,18	48
ИТОГО: 460/600					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	150/200	4,2/5,6	3,75/5,0	7,05/9,4	78,0/104,0
Печенье	50/50	3,75	3,0	46,25	237,5
ИТОГО:200/250					
Ужин 18.30					
Вареники ленивые со сметаной	180/200	10,3	22,8	49,5	404
Хлеб пшеничный	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	19,68/24,6	117/93,6
Какао с молоком	180/200	3,19	2,77	13,84	83,68
ИТОГО:400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 27.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3
Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9
Хлеб	30	2,3	0,24	14,8	70,2
Масло сливочное (порции)	5/5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порции)	13/13	3,13	3,84	0,04	47,19
Чай с сахаром	160/200	0,12	0,03	8	28,0
ИТОГО: 354/413					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,3/0,5	0,3/0,1	9,2/10,1	42,0/56,63
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150/180	4,53	3,3	17,29	117,7
Котлеты рубленые из птицы	70/80	16,2	17,5	17,2	282,0
Макароны отварные	70/100	4,5	3,4	22,5	150,0
Икра кабачковая с т/о	20/25	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/170	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/605					
Полдник 15.30					
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					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200/200	2,2	10,6	10,5	187
Хлеб пшеничный	40/50	3,8	0,4	24,6	117
Какао с молоком	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 28.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,40
Хлеб пшеничный	40	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Чай с сахаром	200	0	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 345/425					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп картофельный с крупой (пшено)	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	70/84	14,84/	18,42/	2,9/	235,55/
Картофель отварной с маслом	75/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Икра из свеклы	20/25	1,0/1,2	3,0/5,0	5,5/7,0	6,0/8,0
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 455/630					
Полдник 15.30					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/10	2,32/5,0	0,24/0,48	20,08/41,0	92,0/184,0
ИТОГО: 200/210					
Ужин 18.30					
Сырники из творога запеченные	200/200	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Соус сметанный					
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Яблоко					
Молоко кипяченое	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



«Утверждаю»

И.о. Заведующего МБДОУ № 276

А.М.Николаева

МЕНЮ на 29.06.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.40					
Суп молочный с манной крупой	150/180	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/215,0
Хлеб пшеничный	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	93,6
Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4
Сыр полутвердый (порциями)	15	2,07	1,8	9	54,2
Какао с молоком	160/180	2/3	2/3	10/15	62/90
ИТОГО: 345/440					
2-й завтрак 10.30					
Яблоко свежее	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Борщ из капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	65/72	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Капуста тушеная	20/20	/2,28	/2,0	0/32,0	/8,23
Хлеб ржаной	40/52	2/3	1/1	19/22	43/50
Компот из свеж яблок	100/170	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 456/640					
Полдник 15.30					
Молоко	150/200	5/6	2/2	8/9	72/87
Печенье	50/50	2/4	2/4	15/30	83/207,50
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Рыба, запеченная в сметанном соусе	64/77	4/5	1/1		48,7/65,0
Каша пшенная рассыпчатая	100/120	2	5	18	122,0
Икра из моркови	25/25	0,84	3,0	4,0	48,0
Хлеб пшеничный	14/23	2		15	73
Чай с сахаром	180/200	0,1	0,03	7,2	25,20
ИТОГО: 383/470					

Составил: Дурасова Ю.Ю.