

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

МЕНЮ на 4.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Отварное яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Макаронны отварные со с.м.	90/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25/25	0,57	2,67	2,31	
Хлеб со сл/маслом и сыром	30/5/10,40/5/10	2,1/2,8	3,9/5,19	14,235,79/19,05	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 350/400					
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 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля на кур бульоне	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,0/207,0
Картофельное пюре со с/м	60/80	5,2/6,6	5,4/6,8	23,4/29,3	164,0/205,0
Свекла отварная	15/25	4,79	4,59	30,66	182,0
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	130/180	0	0	6,2/12,6	22,6/45,3
ИТОГО: 455/601					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
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					
Каша манная молочная со с.м.	200/200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	30/40	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	150/200	0,6/0,8	0,6/0,8	16,8/19,6	71,2/88,0
ИТОГО:380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 5.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник из творога со смет с т.о.	150/10,182/10	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	130/160			9/10	29/34
ИТОГО: 325/397					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	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	150/180	1,5/2,0	4,5/6,2	5,8/7,0	81,0/97,0
Жаркое по домашнему	56/60	2/4	2/4	12/24	64/128
Отварные макароны со с/м	60/100	2,5/4	2,5/4	15/24	73,0/128,0
Икра из моркови	25/25	1	3	5,5	6,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 441/575					
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	160/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 395/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 6.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Каша пшеничная молочная со с/м	150/180	3/4	4/5	15/17	112/134
Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/5/10, 40/7/15	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: 345/402					
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
Плов из говядины	73/73	5,5	3,5	11,1	101,0
Икра из моркови	40/40	1,0	3,0	4,3	56,3
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	140/200	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 443/563					
Полдник 15.30-16.00					
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: 220/240					
Ужин 18.30					
Котлета рыбная	60/80	7,7/12,1	1,7/2,6	4,9/7,6	66,0/102,9
Гороховое пюре со с/м	100/120	6,5/7,2	8,5/9,5	21,2/23,6	120,4/133,7
Хлеб пшеничный	19/25	1,5/3,0	0,16/0,28	9,8/16,3	47,0/68,0
Сол помидор	12/13	0,1/0,2	0,01/0,02	0,32/0,63	1,7/3,5
Чай с сахаром	180/200	0	0	10,98	40,0
ИТОГО: 371/438					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 11.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/10,150/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/7,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 347/402					
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 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	116/136	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Свекла отварная	30/30	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/170	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 446/586					
Полдник 15.30-16.00					
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 12.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Каша манная 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
Чай с сахаром	150/160	0	0	10,1	40,0
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 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
Бифштекс из говядины	35/40	5,5	3,5	11,1	101,0
Капуста тушенная	120/140	1,0	3,0	4,3	56,3
Хлеб ржаной	40/48	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: 445/598					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	180/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Печенье	20/40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Картофельная котлета со с/м	160/6,160/7	7,7/12,1	1,7/2,6	4,9/7,6	66,0/102,9
Хлеб пшеничный	30/40	1,5/3,0	0,16/0,28	9,8/16,3	47,0/68,0
Чай с сахаром	190/200	1,0	10,8	10,83	75,0
ИТОГО: 386/407					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

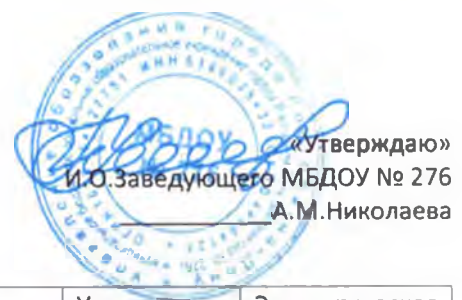


«Утверждаю»
И.О. Заведующего МБДОУ № 276
А.М. Николаева

МЕНЮ на 13.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Отварное яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша ячневая со с/м	100/120	6,6/7,9	6,8/8,2	29,3/35,1	205,1/246,2
Икра кабачковая с т.о.	25/25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Какао с молоком	140/150	2,4	2,88	14,7	106,87
ИТОГО: 350/390					
2-й завтрак 10.30					
Св яблоко	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
Печень говяжья по строгановски	60/60	14,0	18,0	2,9	235,2
Картофельное пюре со с/м	80/120	6,6/8,9	6,89,2	29,3/32,6	205,0/265,0
Свекла отварная	20/20	2,4	2,3	15,3	91,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/140	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/590					
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					
Рыбные биточки	50/60	7,7/9,2	1,7/2,0	4,9/5,8	66,0/79,0
Капуста тушенная	140/140	3,1	5,3	18,2	124,0
Хлеб пшеничный	21/29	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Чай с сахаром	180/200			10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 391/429					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

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 МВДОУ № 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 16.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Отварное яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Макаронны отварные со с.м.	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25/25	0,57	2,67	2,31	
Хлеб со сл/маслом и сыром	30/5/10,40/5/10	2,1/2,8	3,9/5,19	14,235,79/19,05	100,7/134,3
Чай с сахаром	160/180	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 350/400					
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					
Суп картофельный с рисом на кур .б.	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	80/100	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	140/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 465/595					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша молочная манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	3,21	0,28	22,4	99,61
Сок фруктовый	170/200	0,6/0,8	0,6/0,8	16,8/19,6	71,2/88,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

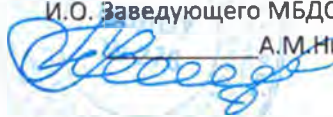
«Утверждаю»
И.о. Заведующего МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 18.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Суп молочный с пшеном со с/м	150/200	6,0/7,01	5,84/8,09	18,3/28,39	124/213,0
Хлеб со сливочным маслом	30/5,40/7	2,1/2,8	3,9/5,2	14,2/19,0	100,7/134,3
Какао с молоком	160/180	2/3	2/3	10/15	62/90
ИТОГО: 345/427					
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 11.50-12.30					
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	56/60	10,7/12,4	10,9/13,7	8,7/10,1	185,6/215,5
Каша ячневая со с/м	80/100	5,2/6,6	5,4/6,8	23,4/29,3	164,1/205,1
Свекла отварная	20/20	2,8	2,1	2,7	17,2
Хлеб ржаной	40/53	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: 446/583					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	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	64/70	3,6/3,9	0,4/0,47	0,35/0,39	48,0/52,2
Картофельное пюре со с/м	100/120	2,1/2,65	4,0/5,0	15,3/19,1	106,9/133,7
Икра из моркови	25/25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,5	0,08/0,16	4,9/9,8	23,5/47,0
Чай с сахаром	180/200			9/11	37/48
ИТОГО: 383/438					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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



МЕНЮ на 19.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник из творога со смет с т.о.	148/13,163/13	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: 346/388					
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					
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	24,7/26,7	16,9/21,5	28,2/30,5	392,0/422,7
Икра из моркови	20/20	0,5	2,0	2,7	32,0
Хлеб ржаной	40/48	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Какао с молоком	90/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 453/595					
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 тушенная	140/140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,1	1,5	9,3	44,3
Молоко кипяченое	150/200	5,3/5,5	5,7/6,3	9,0/10,0	108/120,0
ИТОГО: 385/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 20.05.2022г

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	30/5/10, 40/5/15	3,8/4,7	6,8/7,6	17,1/19,1	145,3/163,4
Чай с сахаром	160/160	0	0	10,1	40,0
ИТОГО: 355/400					
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	25/25	0,55	2,02	2,78	32,2
Хлеб ржаной	40/41	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/586					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	150/200	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: 190/240					
Ужин 18.30					
Гороховое пюре со с/м	110/130	6,5/7,2	8,5/9,5	21,2/23,6	120,4/133,7
Рыбная котлета	50/80	7,7/12,0	1,7/2,63	4,9/7,6	66,0/102,9
Хлеб пшеничный	25/25	1,5/3,0	0,16/0,28	9,8/16,3	47,0/68,0
Сок фруктовый	180/190	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0
ИТОГО: 365/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 23.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/10,150/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/8,40/9	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: 347/402					
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 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	116/137	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Свекла отварная	30/30	0,28/0,56	1,01/2,02	1,4/2,78	16,1/32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 446/597					
Полдник 15.30-16.00					
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 24.05.2022г

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
Макаронны отварные со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра из моркови	25/25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	140/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	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	60/70	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Свекла отварная	20/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/593					
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 рисовая молочная со с/м	200/200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 25.05.2022г

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
Яйцо отварное	40/40				
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	120/130	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 345/405					
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
Биштекс рубленый	53/56	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	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/170	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 453/596					
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.



МЕНЮ на 26.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	160/14, 170/15	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/7	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: 359/412					
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 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Жаркое по домашнему	153/167	24,7/26,4	20,1/21,6	28,2/30,5	392,0/422,0
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	130/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 473/600					
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	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 27.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Каша манная молочная со с/м	150/180				
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 фасолью на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	14,0	18,0	2,9	235,2
Рис отварной 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				
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/600					
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				
Каша пшеничная со с/м	100/120				
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.

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

МЕНЮ на 30.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Отварное яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Макароньы отварные со с.м.	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25/25	0,57	2,67	2,31	
Хлеб со сл/маслом и сыром	30/5/10,40/5/10	2,1/2,8	3,9/5,19	14,235,79/19,05	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 340/400					
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					
Суп картофельный с рисом на кур .б.	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры отварные	55/64	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	60/80	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Зеленый горошек с т.о.	15/25	0,75/1,25	0,04/0,05	1,14/1,9	7,47/12,45
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/599					
Полдник 15.30					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО:200/240					
Ужин 18.30					
Каша молочная манная со с/м	200/200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный йодированный	40/40	3,21	0,28	22,4	99,61
Сок фруктовый	150/200	0,6/0,8	0,6/0,8	16,8/19,6	71,2/88,0
ИТОГО:390/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 31.05.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.40					
Сырники из творога со сметаной с т.о.	150/15,160/15	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	150/180	0	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	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 12.00-12.45					
Суп картофельный с горохом на р.м	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень по строгановски	58/58	14,84/	18,42/	2,9/	235,55/
Каша гречневая со с/м	80/120	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Икра из моркови	15/20	1,0/1,2	3,0/5,0	5,5/7,0	6,0/8,0
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	110/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 453/598					
Полдник 15.30					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32/5,0	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.