

Меню приготавливаемых блюд на 05.05.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 10. Пятница

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

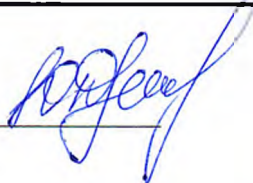
О.В.Мурзина

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	сад	ясли
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	206,41	170,05
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>368,6</b>	<b>304,5</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие - яблоко	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп картофельный с клецками	200	150	119,2	89,44
2	Жаркое по-домашнему	200	150	378,08	303,83
3	Овощи отварные -свекла	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>702,7</b>	<b>578,7</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Булочка домашняя	70	60	202,63	180,94
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	215,88	174,11
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	40	40	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>400</b>	<b>476,73</b>	<b>400,82</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1920</b>	<b>1585</b>	<b>1890,09</b>	<b>1586,51</b>
<b>Итого за весь период</b>		<b>20030</b>	<b>16494</b>	<b>19479,74</b>	<b>15827,72</b>
<b>Итого среднее значение</b>				1947,97	1582,77

Составил : Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 10.05.2023

Сезон: зима-весна

День 3. Среда Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

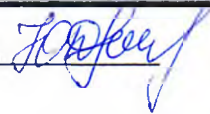
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
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	5	37,4	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	47,19	32,67
5	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
	<b>итого</b>	<b>458</b>	<b>374</b>	<b>389,17</b>	<b>319,77</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	150	128,72	107,02
2	Кнели из говядины с рисом	80	60	293,6	220,27
3	Капуста тушеная	130	110	97,27	78,31
4	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>698,4</b>	<b>551,1</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
3					
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Рыба отварная	80	60	124,36	106,4
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	200,1	169,3
3	Икра морковная	60	40	77,4	51,6
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>420</b>	<b>526,69</b>	<b>424,39</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2018</b>	<b>1654</b>	<b>2040,56</b>	<b>1554,8</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 11.05.2023

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	110,89	83,2
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	135,6	113
3	Овощи отварные -морковь	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	96,8	60,5
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>495</b>	<b>405</b>	<b>397,92</b>	<b>321,09</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие- яблоко	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44,00</b>	<b>42,00</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп из овощей	200	150	129,56	97,2
2	Котлеты из говядины	80	60	141,37	105,9
3	Картофель отварной с маслом	130	110	137,5	114,62
4	Икра свекольная	60	40	81	54
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>668,24</b>	<b>517,26</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Пряники	50	40	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>287,00</b>	<b>240,20</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	210,13	157,6
2	Яйцо вареное	49	49	76,84	76,84
3	Хлеб пшеничный формовой	30	25	96,8	60,5
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>479</b>	<b>404</b>	<b>470,98</b>	<b>372,21</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2024</b>	<b>1674</b>	<b>1868,1</b>	<b>1492,8</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 12.05.2023

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи					
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Ккал <sup>р</sup>	
		сад	ясли	сад	ясли
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	207,94	201,2
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>370,2</b>	<b>335,7</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	118,5	88,9
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	190,69	158,1
3	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
4	Икра морковная	60	40	77,4	51,6
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	90,6	69
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>726,8</b>	<b>576,3</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Булочка российская	70	60	233,6	200,3
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>329,0</b>	<b>279,8</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	259,1	225,82
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	49	49	21,63	21,63
4	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1614</b>	<b>1931,2</b>	<b>1628,0</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 15.05.2023

Сезон: зима-весна

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 блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
				сад	ясли
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Макаронные изделия отварные	120	90	154,4	124,42
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	49	39,2
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
	<b>итого</b>	<b>428</b>	<b>354</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	113,6	98,44
2	Птица отварная	80	60	205,05	181,64
3	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
4	Овощи отварные	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
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>652,7</b>	<b>577,4</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	206,88	156,24
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	238,86	183,99
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	40	40	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>400</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2028</b>	<b>1664</b>	<b>1950,3</b>	<b>1623,7</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 16.05.2023

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	200,23	150,17
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	96,8	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>370</b>	<b>418,1</b>	<b>346,5</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	152,46	118,25
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	169,31	140,99
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	149,62	107,94
4	Капуста тушеная	60	40	50,86	34,99
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>701,1</b>	<b>547,7</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	391,5	311,9
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	96,8	60,5
3	Фрукты свежие	100	95	44	42
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>435</b>	<b>560,33</b>	<b>438,89</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2065</b>	<b>1705</b>	<b>2105,8</b>	<b>1592,55</b>

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Менюготавливаемых блюд на 17.05.2023

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Каша "Дружба"	180	150	124,14	100,11
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	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>374</b>	<b>392,7</b>	<b>320,1</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	101,92	75,86
2	Биштекс рубленый паровой	80	60	246,8	185,09
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	183,2	164,27
4	Икра свекольная	60	40	81	54
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>791,7</b>	<b>624,8</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Булочка дорожная	70	60	196,37	150,86
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>291,8</b>	<b>230,4</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	184,31	165,83
2	Картофель отварной с маслом	130	110	137,5	114,62
3	Овощи отварные (морковь)	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>420</b>	<b>473,24</b>	<b>417,44</b>
<b>Итого за целый день</b>		<b>1998</b>	<b>1649</b>	<b>1993,5</b>	<b>1634,6</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 18.05.2023

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	80,4	70,77
2	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
3	Капуста тушеная	60	40	50,86	34,99
4	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
6	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
итого		<b>315</b>	<b>245</b>	<b>422,1</b>	<b>352,2</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
итого		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Свекольник	200	150	138,23	117,35
2	Плов из говядины	200	150	349,56	280,86
3	Икра морковная	60	40	50,48	34,16
4	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
итого		<b>690</b>	<b>530</b>	<b>717,1</b>	<b>577,9</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Пряники	50	20	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
итого		<b>250</b>	<b>200</b>	<b>287,0</b>	<b>240,2</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	224,1	182,92
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
3	Фрукты свежие - яблоко	100	95	95	90,25
4	Молоко кипяченое	180	150	93,6	78
итого		<b>520</b>	<b>425</b>	<b>509,5</b>	<b>423,77</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1935</b>	<b>1550</b>	<b>2018,5</b>	<b>1663,0</b>

Составил: Дураова Ю.Ю.



Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	206,41	170,05
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>368,6</b>	<b>304,5</b>
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие - яблоко	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
обед 12.00-13.00					
1	Суп картофельный с клецками	200	150	119,2	89,44
2	Жаркое по-домашнему	200	150	378,08	303,83
3	Овощи отварные - свекла	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>702,7</b>	<b>578,7</b>
полдник 15.30-16.00					
1	Булочка домашняя	70	60	202,63	180,94
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>
ужин 18.30-19.00					
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	215,88	174,11
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	40	40	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>400</b>	<b>476,73</b>	<b>400,82</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1920</b>	<b>1585</b>	<b>1890,09</b>	<b>1586,51</b>
<b>Итого за весь период</b>		<b>20030</b>	<b>16494</b>	<b>19479,74</b>	<b>15827,72</b>
<b>Итого среднее значение</b>				1947,97	1582,77

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 22.05.2023

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

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

Наименование блюд		Прием пищи		Ккал	
		Масса порции в граммах		сад	ясли
<b>завтрак 8.30-9.00</b>		<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>
1	Омлет натуральный	120	100	107,72	91,89
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	49	39,2
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
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>364</b>	<b>366,1</b>	<b>298,3</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Соки фруктовые	160	150	82,8	69
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	150	130,74	95,74
2	Птица тушеная в соусе с томатом	80	60	105,17	97,31
3	Макаронные изделия отварные	130	110	194,9	172,42
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>636,2</b>	<b>550,9</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Сдоба обыкновенная	70	60	193	225
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>288,4</b>	<b>304,5</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	200,23	179,81
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Фрукты свежие	100	95	44	42
4	Молоко кипяченое	180	150	93,6	78
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>425</b>	<b>434,63</b>	<b>372,41</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2058</b>	<b>1699</b>	<b>1808,2</b>	<b>1595,07</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 23.04.2023

Сезон: зима-весна

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	150	209,82	164,71
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,80	72,60
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,40	37,40
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>372,1</b>	<b>299,2</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	103	82,34
2	Суфле из печени	80	60	185,9	139,43
3	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
4	Овощи отварные	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
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>623,0</b>	<b>519,1</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Вареники ленивые со сметаной	150	130	224,1	187,01
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
3	Фрукты свежие	100	95	44	42
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>435</b>	<b>452,11</b>	<b>378,88</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2045</b>	<b>1700</b>	<b>1873,42</b>	<b>1456,7</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 24.05.2023

Сезон: зима-весна

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
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	5	37,4	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	47,19	32,67
5	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
	<b>итого</b>	<b>458</b>	<b>374</b>	<b>389,17</b>	<b>319,77</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	150	128,72	107,02
2	Кнели из говядины с рисом	80	60	293,6	220,27
3	Капуста тушеная	130	110	97,27	78,31
4	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>698,4</b>	<b>551,1</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
3					
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Рыба отварная	80	60	124,36	106,4
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	200,1	169,3
3	Икра морковная	60	40	77,4	51,6
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>420</b>	<b>526,69</b>	<b>424,39</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2018</b>	<b>1654</b>	<b>2040,56</b>	<b>1554,8</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.





Меню приготавливаемых блюд на 25.05.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 4. Четверг 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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	110,89	83,2
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	135,6	113
3	Овощи отварные -морковь	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	96,8	60,5
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>495</b>	<b>405</b>	<b>397,92</b>	<b>321,09</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие- яблоко	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44,00</b>	<b>42,00</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп из овощей	200	150	129,56	97,2
2	Котлеты из говядины	80	60	141,37	105,9
3	Картофель отварной с маслом	130	110	137,5	114,62
4	Икра свекольная	60	40	81	54
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>668,24</b>	<b>517,26</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Пряники	50	40	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>287,00</b>	<b>240,20</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	210,13	157,6
2	Яйцо вареное	49	49	76,84	76,84
3	Хлеб пшеничный формовой	30	25	96,8	60,5
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>479</b>	<b>404</b>	<b>470,98</b>	<b>372,21</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2024</b>	<b>1674</b>	<b>1868,1</b>	<b>1492,8</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 26.05.2023

Сезон: зима-весна

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	207,94	201,2
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>370,2</b>	<b>335,7</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	44	42
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	118,5	88,9
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	190,69	158,1
3	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
4	Икра морковная	60	40	77,4	51,6
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	90,6	69
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>726,8</b>	<b>576,3</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Булочка российская	70	60	233,6	200,3
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>329,0</b>	<b>279,8</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	259,1	225,82
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	49	49	21,63	21,63
4	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1614</b>	<b>1931,2</b>	<b>1628,0</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 29.05.2023

Сезон: зима-весна

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
<b>завтрак 8.30-9.00</b>					
1	Макаронные изделия отварные	120	90	154,4	124,42
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	49	39,2
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
	<b>итого</b>	<b>428</b>	<b>354</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>					
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	113,6	98,44
2	Птица отварная	80	60	205,05	181,64
3	Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
4	Овощи отварные	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
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>652,7</b>	<b>577,4</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>					
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	206,88	156,24
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>					
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	238,86	183,99
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	40	40	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>400</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2028</b>	<b>1664</b>	<b>1950,3</b>	<b>1623,7</b>

Составил: Дурасова Ю.Ю.

