

Меню приготавливаемых блюд на 1.03.2023

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 2.3/2.4.3596-20



Прием пищи					
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	Суп молочный с крулой 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
	итого	458	374	389,17	319,77
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	итого	160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
	итого	640	510	698,4	551,1
полдник 15.30-16.00					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
3					
	итого	250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00					
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
	итого	510	420	526,69	424,39
ИТОГО за целый день		2018	1654	2040,56	1554,8

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 2.03.2023

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
завтрак 8.30-9.00					
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	110,89	83,2
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	135,6	113
3	Овощи отварные -морковь	60	40	26,6	39,9
4	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	60,5
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	итого	500	410	397,92	321,09
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие- яблоко	100	95	44	42
	итого	100	95	44,00	42,00
обед 12.00-13.00					
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
	итого	700	550	668,24	517,26
полдник 15.30-16.00					
1	Пряники	50	40	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	итого	250	220	287,00	240,20
ужин 18.30-19.00					
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	210,13	157,6
2	Яйцо вареное	49	49	76,84	76,84
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	60,5
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	итого	489	409	470,98	372,21
ИТОГО за целый день		2039	1684	1868,1	1492,8

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 3.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 5. Пятница Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	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
	итого	400	350	370,2	335,7
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	44	42
	итого	100	95	44	42
обед 12.00-13.00					
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	118,5	88,9
2	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
	итого	700	550	726,8	576,3
полдник 15.30-16.00					
1	Булочка российская	70	60	233,6	200,3
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	итого	250	210	329,0	279,8
ужин 18.30-19.00					
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
	итого	489	409	461,21	394,23
ИТОГО за целый день		1939	1614	1931,2	1628,0

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 6.03 2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Муралина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи					
Наименование блюдо		Масса порции в граммах		Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли
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
итого		428	354	412,8	330,8
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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-свекла	60	40	26,6	39,9
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
итого		700	550	652,7	577,4
полдник 15.30-16.00					
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	206,88	156,24
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
итого		260	210	302,3	235,7
ужин 18.30-19.00					
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	238,86	183,99
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Яйцо вареное	49	49	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
итого		489	409	499,71	410,7
ИТОГО за целый день		2037	1673	1950,3	1623,7

Составил: Дурасова Ю. Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 7.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 7. Вторник

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	200,23	150,17
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,4	37,4
4	Какао с молоком	200	180	83,68	74,18
итого		445	365	418,1	346,5
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
итого		700	550	701,1	547,7
полдник 15.30-16.00					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
итого		250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00					
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	391,5	311,9
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	60,5
3	Фрукты свежие	100	95	44	42
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
итого		510	440	560,33	438,89
ИТОГО за целый день		2065	1705	2105,8	1592,55

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 9.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 9. Четверг

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи					
Наименование блюдо		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
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		315	245	422,1	352,2
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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		690	530	717,1	577,9
полдник 15.30-16.00					
1	Пряники	50	20	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
итого		250	200	287,0	240,2
ужин 18.30-19.00					
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	224,1	182,92
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
3	Фрукты свежие	100	95	95	90,25
4	Молоко кипяченое	180	150	93,6	78
итого		520	425	509,5	423,77
ИТОГО за целый день		1935	1550	2018,5	1663,0

Составил: Дурова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 10.03.2023

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 2.3/2.4.3580-20



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
	итого	400	350	368,6	304,5
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие	100	95	44	42
	итого	100	95	44	42
обед 12.00-13.00					
1	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
	итого	690	530	702,7	578,7
полдник 15.30-16.00					
1	Булочка домашняя	70	60	202,63	180,94
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	итого	250	210	298,0	260,4
ужин 18.30-19.00					
1	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
	итого	480	400	476,73	400,82
ИТОГО за целый день		1920	1585	1890,09	1586,51
Итого за весь период		20054	16513	19479,74	15827,72
Итого среднее значение				1947,97	1582,77

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 13.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 1. Понедельник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
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
итого		428	364	366,1	298,3
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки фруктовые	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
итого		700	550	636,2	550,9
полдник 15.30-16.00					
1	Сдоба обыкновенная	70	60	193	225
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
итого		250	210	288,4	304,5
ужин 18.30-19.00					
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
итого		520	425	434,63	372,41
ИТОГО за целый день		2058	1699	1808,2	1595,07

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 14.03.2023

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
завтрак 8.30-9.00					
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	209,82	164,71
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,80	72,60
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	37,40	37,40
4	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	итого	445	365	372,1	299,2
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
	итого	160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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 -свекла	60	40	26,6	39,9
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
	итого	700	550	623,0	519,1
полдник 15.30-16.00					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	итого	250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00					
1	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
	итого	490	435	452,11	378,88
ИТОГО за целый день		2045	1700	1873,42	1456,7

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 15.03.2023

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
завтрак 8.30-9.00					
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	124,1	102,92
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	96,8	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	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
	итого	458	374	389,17	319,77
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Сок фруктовый	160	150	82,8	69
	итого	160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
	итого	640	510	698,4	551,1
полдник 15.30-16.00					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
3					
	итого	250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00					
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
	итого	510	420	526,69	424,39
ИТОГО за целый день		2018	1654	2040,56	1554,8

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 16.03.2023

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 блюда		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
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	40	30	96,8	60,5
5	Чай с сахаром	200	180	28,03	24,49
	итого	500	410	397,92	321,09
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие- яблоко	100	95	44	42
	итого	100	95	44,00	42,00
обед 12.00-13.00					
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
	итого	700	550	668,24	517,26
полдник 15.30-16.00					
1	Пряники	50	40	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	итого	250	220	287,00	240,20
ужин 18.30-19.00					
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	210,13	157,6
2	Яйцо вареное	49	49	76,84	76,84
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	60,5
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
	итого	489	409	470,98	372,21
ИТОГО за целый день		2039	1684	1868,1	1492,8

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 17.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 5. Пятница Неделя первая

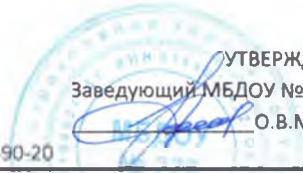
Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	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
итого		400	350	370,2	335,7
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	44	42
итого		100	95	44	42
обед 12.00-13.00					
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	118,5	88,9
2	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
итого		700	550	726,8	576,3
полдник 15.30-16.00					
1	Булочка российская	70	60	233,6	200,3
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
итого		250	210	329,0	279,8
ужин 18.30-19.00					
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
итого		489	409	461,21	394,23
ИТОГО за целый день		1939	1614	1931,2	1628,0

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Ю.Ю. Дурасова

Меню приготавливаемых блюд на 20.03.2023

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



Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Кквал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
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
итого		428	354	412,8	330,8
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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-свекла	60	40	26,6	39,9
5	Хлеб ржаной	50	40	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
итого		700	550	652,7	577,4
полдник 15.30-16.00					
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	206,88	156,24
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
итого		260	210	302,3	235,7
ужин 18.30-19.00					
1	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
итого		480	400	499,71	410,7
ИТОГО за целый день		2028	1664	1950,3	1623,7

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 21.03.2023

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3596-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	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
	итого	445	370	418,1	346,5
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
	итого	160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
	итого	700	550	701,1	547,7
полдник 15.30-16.00					
1	Печенье	50	20	237,5	95,1
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
	итого	250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00					
1	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
	итого	510	435	560,33	438,89
ИТОГО за целый день		2065	1705	2105,8	1592,55

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 22.02.2023

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
завтрак 8.30-9.00					
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
	итого	438	374	392,7	320,1
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Фрукты свежие	100	95	44	42
	итого	100	95	44	42
обед 12.00-13.00					
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	101,92	75,86
2	Бифштекс рубленный 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
	итого	700	550	791,7	624,8
полдник 15.30-16.00					
1	Булочка дорожная	70	60	196,37	150,86
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
	итого	250	210	291,8	230,4
ужин 18.30-19.00					
1	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
	итого	510	420	473,24	417,44
ИТОГО за целый день		1998	1649	1993,5	1634,6

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 23.03.2023

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 блюда		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	86,4	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		315	245	422,1	352,2
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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		690	530	717,1	577,9
полдник 15.30-16.00					
1	Пряники	50	20	181	144,8
2	Кисломолочный напиток	200	180	106	95,4
итого		250	200	287,0	240,2
ужин 18.30-19.00					
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	224,1	182,92
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
3	Фрукты свежие	100	95	95	90,25
4	Молоко кипяченое	180	150	93,6	78
итого		520	425	509,5	423,77
ИТОГО за целый день		1935	1550	2018,5	1663,0

Составил: Дураова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 27.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 1. Понедельник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00					
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
итого		428	364	366,1	298,3
второй завтрак 10.30-11.00					
1	Соки фруктовые	160	150	82,8	69
итого		160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00					
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
итого		700	550	636,2	550,9
полдник 15.30-16.00					
1	Сдоба обыкновенная	70	60	193	225
2	Кисломолочный напиток	180	150	95,4	79,5
итого		250	210	288,4	304,5
ужин 18.30-19.00					
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
итого		520	425	434,63	372,41
ИТОГО за целый день		2058	1699	1808,2	1595,07

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Представляемых блюд на 28.03.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

Понедельник Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Ккал	
	сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00				
1 Суп молочный с крупой пшениной	200	150	209,82	164,71
2 Клуб 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
итого	445	365	372,1	299,2
второй завтрак 10.30-11.00				
5 Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	82,8	69
итого	160	150	82,8	69
обед 12.00-13.00				
6 Шницель из свежей капусты с картофелем	200	150	103	82,34
7 Суфле из печени	80	60	185,9	139,43
8 Пюре картофельное	130	110	128,65	111,91
9 Овощи отварные -свекла	60	40	26,6	39,9
10 Клуб ржаной	50	40	121	96,8
11 Компот из смеси сухофруктов	180	150	57,81	48,74
итого	700	550	623,0	519,1
полдник 15.30-16.00				
12 Печенье	50	20	237,5	95,1
13 Кефиромолочный напиток	200	180	106	95,4
итого	250	200	343,5	190,5
ужин 18.30-19.00				
14 Вареники ленивые со сметаной	150	130	224,1	187,01
15 Клуб пшеничный формовой	40	30	96,8	72,6
16 Фрукты свежие	100	95	44	42
17 Кофейный напиток с молоком	200	180	87,21	77,27
итого	490	435	452,11	378,88
ИТОГО за целый день	2045	1700	1873,42	1456,7

Составил: Дурасова Ю.Ю.