



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

### МЕНЮ на 1.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая 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	0,33/0,56	1,56/2,6	1,38/2,3	21,4/35,6
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 и лимоном	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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 печени говяжьей	60/70	6,6/7,7	4,0/4,6	4,08/4,76	77,59/90,52
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Сол огурец	25	0,23	2,02	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/43	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: 455/588					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша рисовая молочная со с/м	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
Кофейный напиток 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 2.03.2022г**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	80/98	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	85/95	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
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	150/160	0	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 350/398					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/127	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол помидор	10	0,2/	0,023/	0,63/	3,5/
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 446/604					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Картофельные котлеты со с/м	150/5,150/7	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: 395/397					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

### МЕНЮ на 3.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	132/10, 152/12	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
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	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 327/389					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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
Тефтели из говядины	65/70	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из ссеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/601					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	30/40	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	150/180	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО:400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 4.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыбные котлеты	50/58	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Икра из моркови	25/25	0,55	2,02	2,78	32,2
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
Чай с сахаром	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО: 350/393					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Салат из кв капусты	25	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 460/607					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40				
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная гречневая со с/м	200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	21/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Коф нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118/69
ИТОГО: 401/430					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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



**МЕНЮ на 5.03.2022г**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Отварное яйцо	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Макароны 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					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп крестьянский на м/б	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Жаркое по домашнему	153/167	14,8	14,8	0,69	189,2
Салат из кв капусты	25/25	4,79	4,59	30,66	182,0
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/160	0	0	6,2/12,6	22,6/45,3
ИТОГО: 468/605					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная молочная со с.м.	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	20/40	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Какао с молоком	150/200	5,02	5,7	9,07	108,1
ИТОГО: 370/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 9.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварная макароны 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	0,57	2,67	2,31	35,7
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	150/180	0,04	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Рассольник по-Ленинградски	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	60/80	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Зел горошек с то	20/25	0,23	2,0	2,24	28,16
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 455/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный	30/40	2,4/3,21	0,21/0,28	16,8/22,4	74,7/99,61
Какао с молоком	150/200	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО:380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 10.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Лапшевник с творогом со сметаной ст.о.	130/14, 147/15	11,1/12,8	7,0/8,0	28,4/32,8	227,1/262,0
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	150/180	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 329/387					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/167	24,76/26,7	16,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Сол помидор	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/63	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: 463/610					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/230					
<b>Ужин 18.30</b>					
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	10/20	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 395/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 11.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Котлета рыбная	50/80	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	90/100	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Сол огурец	15/30	0,18/0,2	0,023/0,025	0,57/0,63	3,15/3,5
Хлеб пшеничный 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
Чай с сахаром	150/180	0,	0	10,98/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 350/450					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп картофельный на м/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Икра из моркови	20/30	0,56/	2,02/	2,78/	32,2/
Хлеб ржаной	40/53	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: 445/598					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО:170/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная пшеничная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	21/29	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	160/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО:381/429					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



### МЕНЮ на 14.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/13,149/14	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 и лимоном	160/190	0,04	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.00</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/99100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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	120/140	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Икра из свеклы	25	0,56	2,02	2,78	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	130/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/595					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная молочная со с/м	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					

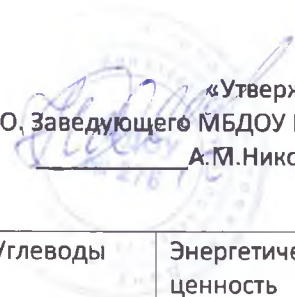
Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 15.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая 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	0,33/0,56	1,56/2,6	1,38/2,3	21,4/35,6
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 и лимоном	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Св яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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 печени говяжьей	60/70	6,6/7,7	4,0/4,6	4,08/4,76	77,59/90,52
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Сол помидор	20/30	0,23	2,02	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/43	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					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша рисовая молочная со с/м	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
Кофейный напиток 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 16.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	85/106	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	85/95	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
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 и лимоном	150/160	0,04	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 355/406					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	120/133	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол огурец	10	0,2/	0,023/	0,63/	3,5/
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 440/594					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Картофельные котлеты со с/м	150/5,150/6	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: 395/396					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 17.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	132/15, 157/15	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
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	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 332/397					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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
Тефтели из говядины	60/71	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 445/602					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120/120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	22/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	180/200	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО: 422/461					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 18.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыбные биточки	50/60	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Икра из свеклы	25/25	0,55	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	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО: 350/390					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Сол помидор	15/20	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	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Дом булочка	50/50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО:200/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная гречневая со с/м	200/200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	21/29	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Коф нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118/69
ИТОГО:401/429					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 21.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварная макароны 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	0,57	2,67	2,31	35,7
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	150/180	0,04	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Рассольник по-Ленинградски	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	60/80	3,6/4,79	3,4/4,59	23,0/30,66	136,5/182,0
Зел горошек с то	15/25	0,23	2,0	2,24	28,16
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 445/600					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,4/3,21	0,21/0,28	16,8/22,4	74,7/99,61
Сок фруктовый	150/200	0,5/0,9	0,1/0,2	10,1/19,8	46,0/69,0
ИТОГО: 380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 22.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Сырники из творога с молочным соусом	120/11,146/15	26,15/27,9	20,4/21,8	32,6/34,7	418,9/446,8
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 и лимоном	150/180	0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 316/386					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Соу картофельный с горохом со сл.м.	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень по строгановски	65/75	14,84/16,96	18,42/21,05	2,9/3,4	235,55/269,2
Каша гречневая со с/м	75/110	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Сол помидор	20/20	0,25	2,18	2,44	30,6
Хлеб ржаной	40/51	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: 450/606					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 210/230					
<b>Ужин 18.30</b>					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный 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 МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

### МЕНЮ на 23.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыба запеченая	64/64	3,62	0,42	0,35	48,0
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Икра из моркови	25	0,22	0,03	0,71	3,93
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	150/160	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 354/394					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	56/70	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,4
Салат из свеклы и зел горошка	20	2,28	2,04	32,0	8,23
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 446/601					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Домашняя булочка	50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО: 200/250					
<b>Ужин 18.30</b>					
Суп молочный гречневый со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 394/423					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

### МЕНЮ на 24.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Лапшевник с творогом со сметаной ст.о.	150/15,160/15	11,1/12,8	7,0/8,0	28,4/32,8	227,1/262,0
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	150/180	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/167	24,76/26,7	16,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Сол огурец	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/51	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: 463/610					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
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	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток 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 25.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Котлета рыбная	50/80	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	80/100	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Салат из кв капусты	30	4,79	4,59	30,66	182,0
Хлеб пшеничный со с/м и сыром	30/5/10,	3,88	6,8	17,1	145,3
	40/5/15	4,66	7,56	19,06	163,4
Чай с сахаром	150/180	0,	0	10,98/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 355/450					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Икра из моркови	25/25	0,56/	2,02/	2,78/	32,2/
Хлеб ржаной	40/48	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: 455/593					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка с повидлом	40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 220/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша молочная пшеничная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	19/26	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	160/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 379/426					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 28.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/13,150/16	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 и лимоном	160/190	0,04	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 350/403					
<b>2-й завтрак 10.00</b>					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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
Салат из квашеной капусты	30	0,56	2,02	2,78	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	130/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 466/597					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша манная молочная со с/м	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 29.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая 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 и лимоном	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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
Кнелли из говядины с рисом	58/65	9,6/10,9	12,2/14,2	8,2/9,4	182,5/209,4
Картофельное пюре со с.м.	70/80	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Сол огурец	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/49	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: 448/594					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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					
<b>Ужин 18.30</b>					
Каша пшеничная молочная со с/м	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 30.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	70/89	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	85/95	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
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 и лимоном	150/160	0,04	0	9,1/10,78	35/41,8
<b>ИТОГО: 340/389</b>					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
<b>ИТОГО: 95/100</b>					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/127	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол помидор	10/25	0,2/0,4	0,023/0,05	0,63/1,31	3,5/7,4
Хлеб ржаной	40/46	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
<b>ИТОГО: 446/598</b>					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
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
<b>ИТОГО: 200/240</b>					
<b>Ужин 18.30</b>					
Картофельные котлеты со с/м	150/4,150/6	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
<b>ИТОГО: 394/396</b>					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

### МЕНЮ на 31.03.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 8.00-8.30</b>					
Пудинг из творога с рисом со сметаной с т.о.	132/10, 149/10	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
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	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 327/384					
<b>2-й завтрак 10.30</b>					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
<b>Обед 11.50-12.30</b>					
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
Тефтели из говядины	60/71	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/46	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из ссеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 445/597					
<b>Полдник 15.30-16.00</b>					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
<b>Ужин 18.30</b>					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120/120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	22/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	180/200	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО: 422/461					

Составил: Дурасова Ю.Ю.