

УТВЕРЖДАЮ  
 Заместитель директора МБДОУ № 276  
 А. М. Николаева

Менюготавливаемых блюд на 1.11.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>448</b>	<b>9,66</b>	<b>12,54</b>	<b>58,74</b>	<b>386,32</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
	<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22,87</b>	<b>17,76</b>	<b>82,02</b>	<b>661,9</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,5</b>	<b>283</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые со сметаной	200	12,3	22,8	49,5	404	0,24	N 289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>17,41</b>	<b>24,92</b>	<b>78,2</b>	<b>551,8</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 2 (осень-зима)</b>			<b>59,19</b>	<b>62,67</b>	<b>274,56</b>	<b>1939,85</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
И.В. Заведующего МБДОУ № 276  
А.В. Николаева

### Меню приготавливаемых блюд на 2.11.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

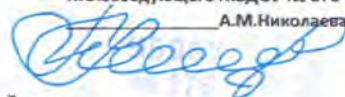
1

День:

среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,23</b>	<b>18,23</b>	<b>59,79</b>	<b>461,67</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушенная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,67</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>311,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 252
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	20	1,3	1	1,7	9,4	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,84</b>	<b>13,76</b>	<b>74,88</b>	<b>531,51</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (осень-зима)</b>			<b>59,97</b>	<b>65,04</b>	<b>267,2</b>	<b>1851,35</b>	<b>30,74</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.Заведующего МБДОУ № 276  
А.М.Николаева



Меню приготавливаемых блюд на 3.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Макаронные изделия отварные	130	5,9	4,8	29,2	194,9		N 256
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>15,58</b>	<b>14,46</b>	<b>57,26</b>	<b>375,53</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19	N 86
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		№327
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81	N 206
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,67</b>	<b>12,49</b>	<b>85,59</b>	<b>588,13</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41		N542
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,54</b>	<b>15</b>	<b>47,09</b>	<b>337,41</b>		
<b>Ужин</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>11,43</b>	<b>7,89</b>	<b>63,92</b>	<b>416,28</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 4 (весна-лето)</b>			<b>57,62</b>	<b>50,24</b>	<b>263,66</b>	<b>1761,35</b>	51,65	

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. Заведующего МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

Меню приготавливаемых блюд на 7.11.2022

Осенне-зимний цикл  
возрастная категория:  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2 День: понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша Дружба	130	3,38	3,6	11,1	90	0	N 229
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>421</b>	<b>15,63</b>	<b>19,27</b>	<b>34,364</b>	<b>316,89</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8,23	N 17
	Птица, тушенная в соусе	80	16,2	14	13,08	322,3		N 290
	Картофель отварной с растит масом	130	2,66	4,75	21,4	143,5	4,81	N 141
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,6	5,2	4,4	59,6	5	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>83,93</b>	<b>801,5</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>12,85</b>	<b>13,4</b>	<b>43,99</b>	<b>290,85</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,18</b>	<b>10,46</b>	<b>62,83</b>	<b>437</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 6 (осень зима)</b>			<b>69,66</b>	<b>75,33</b>	<b>234,91</b>	<b>1890,24</b>	<b>49,39</b>	



Меню приготавливаемых блюд на 8.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний период  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка из творога	160	12,8	19,5	41,5	391,2		N 237
	Соус сметанный	20	0,3	1,8	0,5	20	0,17	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>16,73</b>	<b>27,45</b>	<b>68,964</b>	<b>589,87</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	14,77	N 84
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 357
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Салат из квашенной капусты	53	1	3	5	50	4	N 47
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>643</b>	<b>23,14</b>	<b>25,1</b>	<b>73,38</b>	<b>611,62</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308,5</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72		N 140
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>16,54</b>	<b>12,78</b>	<b>47,77</b>	<b>379,15</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 7 (осень-зима)</b>			<b>66,16</b>	<b>75,63</b>	<b>245,11</b>	<b>1933,14</b>	<b>59,26</b>	

разработано Зам. Зав по АХЧ \_\_\_\_\_ Дурасова Ю.Ю.



**Меню приготавливаемых блюд на 9.11.2022**

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2      День: среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	N 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>11,39</b>	<b>12,66</b>	<b>49,39</b>	<b>449,6</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	N 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Помидор соленый	35	0,33	0,06	1,14	6,7	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>12,47</b>	<b>20,93</b>	<b>82,92</b>	<b>691,02</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	N 161
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>13,36</b>	<b>70,35</b>	<b>445,98</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 8 (осень-зима)</b>			<b>57,96</b>	<b>55,05</b>	<b>268,4</b>	<b>1984,73</b>	131,7	



Меню приготавливаемых блюд на 10.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2 День: четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность	витамины	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25	0,05	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>433</b>	<b>19,12</b>	<b>16,39</b>	<b>66,84</b>	<b>386,53</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	14,77	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра из моркови	40	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>17,89</b>	<b>31,19</b>	<b>81,16</b>	<b>658,63</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 470
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 454
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>9,65</b>	<b>47,26</b>	<b>320,68</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,01	N 140 2021г
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>18,23</b>	<b>13,83</b>	<b>62,69</b>	<b>414,79</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 9 (осень - зима)</b>			<b>66,6</b>	<b>71,16</b>	<b>268,1</b>	<b>1837,26</b>	<b>22,89</b>	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дирасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
И. В. Заместитель МБДОУ № 276  
А. М. Николаева

### Меню приготавливаемых блюд на 11.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

пятница №10

Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	180	6,2	8,05	31	180,2	N 234
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2	N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7	N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1 N 75
	Чай с сахаром и лимоном	170	0,06	0,01	13	55	0,02 N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>12,48</b>	<b>16,87</b>	<b>58,89</b>	<b>402,55</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2 N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	14,77 N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45 N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0,16 N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81 N 377
	Икра из свеклы	40	1	3,2	5	54	4 N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3 N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,68</b>	<b>21,53</b>	<b>72,25</b>	<b>568,87</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2 N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5	N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>	
<b>Ужин</b>	Оладьи (с повидлом)	195	11,22	10,4	97,66	528,8	0,26 N 205
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>18,21</b>	<b>13,57</b>	<b>136,1</b>	<b>729,48</b>	
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5					N 89
<b>Итого за день 10 (осень-зима)</b>			<b>57,22</b>	<b>60,07</b>	<b>333</b>	<b>2099,03</b>	<b>19,54</b>





Меню приготавливаемых блюд на 14.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3	0,12	N 268
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9	22,04	N 206
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	N 183
<b>Итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>16,62</b>	<b>17,56</b>	<b>54,25</b>	<b>441,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	N 87
	Котлеты рубленые из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282		N 305
	Макаронные изделия отварные	100	4,5	3,4	22,5	150		N 256
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>30,31</b>	<b>29,39</b>	<b>94,38</b>	<b>766,77</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 543
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,21</b>	<b>13,65</b>	<b>39</b>	<b>319,97</b>		
<b>Ужин</b>	Котлета картофельная	200	5,28	13,42	35,48	283,62	3	N 45
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	2,87	2,49	12,46	75,31	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,95</b>	<b>16,31</b>	<b>72,54</b>	<b>475,93</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 1 (осень - зима)</b>			<b>58,64</b>	<b>60,7</b>	<b>197,73</b>	<b>2060,54</b>	<b>31,94</b>	



Меню приготавливаемых блюд на 15.11.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>448</b>	<b>9,66</b>	<b>12,54</b>	<b>58,74</b>	<b>386,32</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22,87</b>	<b>17,76</b>	<b>82,02</b>	<b>661,9</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,5</b>	<b>283</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые со сметаной	200	12,3	22,8	49,5	404	0,24	N 289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>17,41</b>	<b>24,92</b>	<b>78,2</b>	<b>551,8</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 2 (осень-зима)</b>			<b>59,19</b>	<b>62,67</b>	<b>274,56</b>	<b>1939,65</b>		

разработано Зам. Зав по ДУ  Дурасова Ю.Ю.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №276  
О.В. Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 16.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

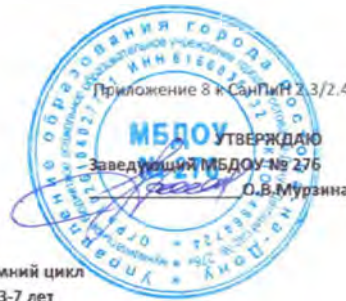
Неделя: 1

День: среда

№3

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>15,23</b>	<b>18,74</b>	<b>59,79</b>	<b>466,97</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушеная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,67</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>311,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 252
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	20	1,3	1	1,7	9,4	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,84</b>	<b>13,76</b>	<b>74,88</b>	<b>531,51</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (осень-зима)</b>			<b>59,97</b>	<b>65,55</b>	<b>267,2</b>	<b>1856,65</b>	<b>30,74</b>	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 17.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1 День: четверг №4

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Макаронные изделия отварные	130	5,9	4,8	29,2	194,9		N 256
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>15,58</b>	<b>14,46</b>	<b>57,26</b>	<b>375,53</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рисовая)	180	1,42	2	10,5	65,34	4,19	N 86
	Гуляш из говядины	80	6,51	6	14,39	190,69		№327
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,1	3,64	22,9	147	4,81	N 206
	Зеленый горошек с т.о.	50	2,5	0,1	4,25	27,5	4	N 71
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,67</b>	<b>12,49</b>	<b>85,59</b>	<b>588,13</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41		N542
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,54</b>	<b>15</b>	<b>47,09</b>	<b>337,41</b>		
<b>Ужин</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	4,8	30,4	239	1,5	№ 96
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>11,43</b>	<b>7,89</b>	<b>63,92</b>	<b>416,28</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 4 (весна-лето)</b>			<b>57,62</b>	<b>50,24</b>	<b>263,66</b>	<b>1761,35</b>	<b>51,65</b>	

разработано Зам.Зав по А.С. Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 18.11.2022

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка морковная с творогом (со сметаной)	180	19	12,9	41,5	478		N 81
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	7	0,42	5,08	0,06	52,36		N 79
	Какао с молоком	200	2,3	2	10	60,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>24,02</b>	<b>20,3</b>	<b>66,36</b>	<b>660,76</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8,23	N 17
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		N 244
	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2	13,2	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>12,04</b>	<b>25,75</b>	<b>81,85</b>	<b>654,1</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,91	N 140
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>5</b>	<b>58,94</b>	<b>358,85</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 5 (весна-лето)</b>			<b>53,93</b>	<b>59,45</b>	<b>272,6</b>	<b>2059,21</b>	<b>24,56</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 276  
О.В.Мурзина

Меню приготавливаемых блюд на 21.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	Каша Дружба	130	3,38	3,6	11,1	90	0	N 229
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,32	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	10	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>15,63</b>	<b>19,27</b>	<b>34,364</b>	<b>316,89</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7,1	11,5	118,5	8,23	N 17
	Птица, тушеная в соусе	80	16,2	14	13,08	322,3		N 290
	Картофель отварной с растит масом	130	2,66	4,75	21,4	143,5	4,81	N 141
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,6	5,2	4,4	59,6	5	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>83,93</b>	<b>801,5</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Ватрушка с творожным фаршем	70	7,05	8,4	35,99	190,85	0,03	N 531
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>12,85</b>	<b>13,4</b>	<b>43,99</b>	<b>290,85</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	216	0,68	N 140
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,18</b>	<b>10,46</b>	<b>62,83</b>	<b>437</b>		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 6 (осень зима)</b>			<b>69,66</b>	<b>75,33</b>	<b>234,91</b>	<b>1890,24</b>	<b>49,39</b>	



Меню приготавливаемых блюд на 22.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка из творога	160	12,8	19,5	41,5	391,2		N 237
	Соус сметанный	20	0,3	1,8	0,5	20	0,17	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,48	5,8	0,064	59,84		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>16,73</b>	<b>27,45</b>	<b>68,964</b>	<b>589,87</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный вегетарианский	180	1,2	4	6,57	67,3	14,77	N 84
	Оладьи из печени по -кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	N 357
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	50	4	N 47
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>23,14</b>	<b>25,1</b>	<b>73,38</b>	<b>611,62</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	101	1,26	N 470
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308,5</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,21	4,98	18,75	209,72		N 140
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>16,54</b>	<b>12,78</b>	<b>47,77</b>	<b>379,15</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 7 (осень-зима)</b>			<b>66,16</b>	<b>75,63</b>	<b>245,11</b>	<b>1933,14</b>	<b>59,26</b>	

разработано Зам. Зав по АХЧ  Курасова Ю.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 276  
О.В. Мурзина

### Меню приготавливаемых блюд на 23.11.2022

возрастная категория: **Осенне-зимний цикл**  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2 День: среда №8

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,98	6,4	20,67	259,1	1,7	N 139
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>11,39</b>	<b>12,66</b>	<b>49,39</b>	<b>449,6</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,72	9,6	N 114
	Плов из отварной говядины	170	5,89	17,85	36,8	378	0	№ 244
	Помидор соленый	60	0,33	0,06	1,14	6,7	4	N 70
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>12,47</b>	<b>20,93</b>	<b>82,92</b>	<b>691,02</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	110,89		№261
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	15,2	6,2	30	213,46	4,81	N 161
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>13,36</b>	<b>70,35</b>	<b>445,98</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 8 (осень-зима)</b>			<b>57,96</b>	<b>55,05</b>	<b>268,4</b>	<b>1984,73</b>	<b>131,7</b>	





Меню приготавливаемых блюд на 24.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

четверг №9

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Лапшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	25	0,37	2,3	0,6	25	0,05	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	7,22	25,23	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>433</b>	<b>19,12</b>	<b>16,39</b>	<b>66,84</b>	<b>386,53</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	14,77	N 98
	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	303,3	7	N 327
	Икра из моркови	40	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18	101,9	3,3	N 501
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>18,65</b>	<b>31,39</b>	<b>85,84</b>	<b>705,93</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	N 470
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,64	5,15	40,06	229,78		N 454
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>9,65</b>	<b>47,26</b>	<b>320,68</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,01	N 140 2021г
	Яйцо вареное	40	6,22	5,68	0,34	21,63		N 267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>18,23</b>	<b>13,83</b>	<b>62,69</b>	<b>414,79</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 9 (осень - зима)</b>			<b>67,36</b>	<b>71,36</b>	<b>272,7</b>	<b>1884,56</b>	<b>22,89</b>	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Менюготавливаемых блюд на 25.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	180	6,2	8,05	31	180,2		N 234
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Чай с сахаром и лимоном	170	0,06	0,01	13	55	0,02	N 181
<b>Итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>12,48</b>	<b>16,87</b>	<b>58,89</b>	<b>402,55</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,5	4,6	10,6	83,5	14,77	N 104
	Тефтели мясные	80	7,72	7,54	8,54	132,77	0,45	N 304
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,56	41	0,16	N 411
	Пюре картофельное	100	2	3,5	14	100	4,81	N 377
	Икра из свеклы	40	1	3,2	5	54	4	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,68</b>	<b>21,53</b>	<b>72,25</b>	<b>568,87</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8</b>	<b>55,65</b>	<b>341,5</b>		
<b>Ужин</b>	Оладьи (с повидлом)	195	11,22	10,4	97,66	528,8	0,26	N 205
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68		N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>18,21</b>	<b>13,57</b>	<b>136,1</b>	<b>729,48</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 10 (осень-зима)</b>			<b>57,22</b>	<b>60,07</b>	<b>332,99</b>	<b>2099,03</b>	<b>19,54</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 276  
*А.А.А.* О.В.Мурзина

### Меню приготавливаемых блюд на 28.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный	65	1,9	2,9	1,6	58,3	0,12	N 268
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,2	4,4	24,5	140,9	22,04	N 206
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,24	14,8	70,2		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	0,09	N 75
	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	N 183
<b>Итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>16,62</b>	<b>17,56</b>	<b>54,25</b>	<b>441,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	N 87
	Котлеты рубленые из птицы	80	16,2	17,5	17,2	282		N 305
	Макаронные изделия отварные	100	4,5	3,4	22,5	150		N 256
	Икра кабачковая с т.о.	50	0,94	4,44	3,84	59,5	6	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>30,31</b>	<b>29,39</b>	<b>94,38</b>	<b>766,77</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	226,37		N 543
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,21</b>	<b>13,65</b>	<b>39</b>	<b>319,97</b>		
<b>Ужин</b>	Котлета картофельная	200	5,28	13,42	35,48	283,62	3	N 45
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117		N 573
	Какао с молоком	200	2,87	2,49	12,46	75,31	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,95</b>	<b>16,31</b>	<b>72,54</b>	<b>475,93</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 1 (осень - зима)</b>			<b>58,64</b>	<b>60,7</b>	<b>197,7</b>	<b>2060,54</b>	<b>31,94</b>	



Меню приготавливаемых блюд на 29.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: 1

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	180	3,78	4,11	23,69	192,4		N 140
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,3	3,63	0,04	37,4		N 79
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>7,24</b>	<b>8,09</b>	<b>51,45</b>	<b>351,43</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>56,63</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,11	2,27	11,43	148,7		N 114
	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом	80	13,28	6,4	7,44	156,8	2	N 359
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,32	1,94	0,6	41		№ 411
	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,2	24	106,2	4,81	N 152
	Икра из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
	<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22,87</b>	<b>17,76</b>	<b>82,02</b>	<b>661,9</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,5</b>	<b>283</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые со сметаной	200	12,3	22,8	49,5	404	0,24	N 289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>17,41</b>	<b>24,92</b>	<b>78,2</b>	<b>551,8</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 2 (осень-зима)</b>			<b>56,77</b>	<b>58,22</b>	<b>267,27</b>	<b>1904,76</b>		



Меню приготавливаемых блюд на 30.11.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл  
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: среда №3

	наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный манный	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	8	0,3	4,14	0,04	42,7		N 79
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,62	4,43	0,05	54,45	0,1	N 75
	Какао с молоком	180	2,07	1,8	9	54,2	1,16	N 462
<b>Итого за завтрак</b>		<b>443</b>	<b>15,23</b>	<b>18,74</b>	<b>59,79</b>	<b>466,97</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,2	3	13,3	91,7	6,5	N 129
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Капуста тушеная	150	3	4,4	15,8	112	4,81	N 360
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		N 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,35</b>	<b>22,75</b>	<b>76,08</b>	<b>502,67</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,55	4,9	37,2	207,5		N 460
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>46,6</b>	<b>311,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	194,31		N 252
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	Свекла отварная	40	2,6	2	3,4	18,8	4	N 310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,2	25,2	0,02	N 457
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>17,14</b>	<b>14,76</b>	<b>76,58</b>	<b>540,91</b>		
<b>На весь день</b>	Соль поваренная пищевая	5						N 89
<b>Итого за день 3 (осень-зима)</b>			<b>61,27</b>	<b>66,55</b>	<b>268,9</b>	<b>1866,05</b>	<b>30,74</b>	