

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

Меню приготавливаемых блюд на 3.10.2022

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	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		413	13,95	15,04	48,98	381,99		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		640	30,31	29,39	94,38	766,77		
Полдник	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
Итого за полдник		250	11,21	13,65	39	319,97		
Ужин	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
Итого за ужин		450	11,95	16,31	72,54	475,93		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (осень - зима)			55,97	58,18	192,46	2001,29	31,94	

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

Меню приготавливаемых блюд на 4.10.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,82	N 140
	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	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		448	7,66	9,06	54,06	378,12		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		670	22,87	17,76	82,02	661,9		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,75	7,35	45,5	283		
Ужин	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
Итого за ужин		420	17,41	24,92	78,2	551,8		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (осень-зима)			57,19	59,19	269,9	1931,45		

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

Менюготавливаемых блюд на 5.10.2022

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				Энергетическ ая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140
	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
Итого за завтрак		443	14,81	15,75	57,62	460,83		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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
Итого за обед		640	19,35	22,75	76,08	502,67		
Полдник	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
Итого за полдник		250	9,15	9,9	46,6	311,5		
Ужин	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	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
Итого за ужин		450	15,84	13,76	74,88	531,51		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (осень-зима)			59,55	62,56	265	1850,51	30,74	

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

Меню приготавливаемых блюд на 6.10.2022

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			
Завтрак 1	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	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		415	15,58	14,46	57,28	375,56		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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 плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	18,67	12,49	85,59	588,13		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41		N542
Итого за полдник		270	11,54	15	47,09	337,41		
Ужин	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
Итого за ужин		440	11,43	7,89	63,92	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,62	50,24	263,68	1761,38	51,65	

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

Меню приготавливаемых блюд на 7.10.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическ ая ценность	витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		417	24,02	20,3	66,36	660,76		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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		№ 244
	Соленый огурец	45	2,6	2	3,5	18,8	4	N 310
	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
Итого за обед		645	12,04	25,75	81,85	654,1		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	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
Итого за ужин		450	8,12	5	58,94	358,85		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			53,93	59,45	272,6	2059,21	24,56	

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

Менюготавливаемых блюд на 10.10.2022

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

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		690	25,6	31,8	83,93	801,5		
Полдник	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
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85		
Ужин	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
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (осень зима)			69,66	75,33	234,91	1890,24	49,39	

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

Меню приготавливаемых блюд на 11.10.2022

возрастная категория:

Осень-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	витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		408	16,73	27,45	68,964	589,87		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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
Итого за обед		643	23,14	25,1	73,38	611,62		
Полдник	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
Итого за полдник		250	9,35	9,9	45,2	308,5		
Ужин	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
Итого за ужин		460	16,54	12,78	47,77	379,15		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (осень-зима)			66,16	75,63	245,11	1933,14	59,26	


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

Меню приготавливаемых блюд на 12.10.2022

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	Б			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		428	11,39	12,66	49,39	449,6		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		635	12,47	20,93	82,92	691,02		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	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
Итого за ужин		450	24,25	13,36	70,35	445,98		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 8 (осень-зима)			57,96	55,05	268,41	1984,73	131,68	

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

Меню приготавливаемых блюд на 13.10.2022

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	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Лалшевник с творогом	180	15,3	9,6	39,3	200	2	N 181
	Соус сметанный	20	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
Итого за завтрак		428	19,12	16,39	66,84	386,53		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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 кабачковая с т.о.	40	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 яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		650	17,89	31,19	81,16	658,63		
Полдник	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
Итого за полдник		250	10,86	9,65	47,26	320,68		
Ужин	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
Итого за ужин		480	18,23	13,83	62,69	414,79		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 9 (осень - зима)			66,6	71,16	268,1	1837,26	22,89	

разработано Зам. Зав по АХС Дурасова Ю.Ю.

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

Меню приготавливаемых блюд на 14.10.2022

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

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: пятница

№10

	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,23	6,8	23,3	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
Итого за завтрак		403	12,51	15,62	51,19	402,55		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		650	16,68	21,53	72,25	568,87		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Оладьи (с повидлом)	200	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
Итого за ужин		450	18,21	13,57	136,1	729,48		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (осень-зима)			57,25	58,82	325,3	2099,03	19,54	

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

Меню приготавливаемых блюд на 17.10.2022

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			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		413	16,62	17,56	54,25	441,24		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		640	30,31	29,39	94,38	766,77		
Полдник	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
Итого за полдник		250	11,21	13,65	39	319,97		
Ужин	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
Итого за ужин		450	11,95	16,31	72,54	475,93		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (осень - зима)			58,64	60,7	197,73	2060,54	31,94	

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

Меню приготавливаемых блюд на 18.10.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4,2	4,57	26,32	213,82	0,82	N 140
	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	200	0,12	0,03	8	28	0,02	N 457
Итого за завтрак		448	7,66	9,06	54,06	378,12		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		670	22,87	17,76	82,02	661,9		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,4	N 470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		N 460
Итого за полдник		250	8,75	7,35	45,5	283		
Ужин	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
Итого за ужин		420	17,41	24,92	78,2	551,8		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (осень-зима)			57,19	59,19	269,9	1931,45		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.1.300-20
 УТВЕРЖДАЮ
 И.О.Заведующего МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

Меню приготавливаемых блюд на 19.10.2022

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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с крупой манной	200	5,78	5,06	28,83	215,88	1,34	N 140
	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
Итого за завтрак		443	14,81	15,75	57,62	460,83		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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
Итого за обед		640	19,35	22,75	76,08	502,67		
Полдник	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
Итого за полдник		250	9,15	9,9	46,6	311,5		
Ужин	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	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
Итого за ужин		450	15,84	13,76	74,88	531,51		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (осень-зима)			59,55	62,56	265	1850,51	30,74	

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

Меню приготавливаемых блюд на 20.10.2022

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			
Завтрак 1	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	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,02	N 457
Итого за завтрак		415	15,58	14,46	57,28	375,56		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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 плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		670	18,67	12,49	85,59	588,13		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	1,26	N 470
	Домашняя булочка	70	5,74	10	39,09	237,41		N542
Итого за полдник		270	11,54	15	47,09	337,41		
Ужин	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
Итого за ужин		440	11,43	7,89	63,92	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,62	50,24	263,68	1761,38	51,65	

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

Меню приготавливаемых блюд на 21.10.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		417	24,02	20,3	66,36	660,76		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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		№ 244
	Соленый помидор	45	0,2	0,05	1	9,9	4	N 310
	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
Итого за обед		645	12,04	25,75	81,85	654,1		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	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
Итого за ужин		450	8,12	5	58,94	358,85		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 5 (весна-лето)			53,93	59,45	272,6	2069,21	24,56	

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

Меню приготавливаемых блюд на 24.10.2022

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				Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		421	15,63	19,27	34,364	316,89		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		690	25,6	31,8	83,93	801,5		
Полдник	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
Итого за полдник		270	12,85	13,4	43,99	290,85		
Ужин	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
Итого за ужин		450	15,18	10,46	62,83	437		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 6 (осень зима)			69,66	75,33	234,91	1890,24	49,39	

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

Меню приготавливаемых блюд на 25.10.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День:

вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		408	16,73	27,45	68,964	589,87		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		643	23,14	25,1	73,38	611,62		
Полдник	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
Итого за полдник		250	9,35	9,9	45,2	308,5		
Ужин	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
Итого за ужин		460	16,54	12,78	47,77	379,15		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 7 (осень-зима)			66,16	75,63	245,11	1933,14	59,26	

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

Менюготавливаемых блюд на 26.10.2022

возрастная категория:

Осень-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			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		428	11,39	12,66	49,39	449,6		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		635	12,47	20,93	82,92	691,02		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Пряники	50	3,75	3	46,25	237,5		N 310
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	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
Итого за ужин		450	24,25	13,36	70,35	445,98		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 8 (осень-зима)			57,96	55,05	268,41	1984,73	131,68	

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

Меню приготавливаемых блюд на 27.10.2022

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	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		433	19,12	16,39	66,84	386,53		
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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
Итого за обед		650	17,89	31,19	81,16	658,63		
Полдник	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
Итого за полдник		250	10,86	9,65	47,26	320,68		
Ужин	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
Итого за ужин		480	18,23	13,83	62,69	414,79		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 9 (осень-зима)			66,6	71,16	268,1	1837,26	22,89	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.


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

Меню приготавливаемых блюд на 28.10.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31	222,02		N 148
	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
Итого за завтрак		423	12,48	16,87	58,89	444,37		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	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 плодов и ягод	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		650	16,68	21,53	72,25	568,87		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	1,2	N 469
	Печенье	50	3,75	3	46,25	237,5		N 460
Итого за полдник		250	9,35	8	55,65	341,5		
Ужин	Оладьи (с повидлом)	200	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
Итого за ужин		450	18,21	13,57	136,1	729,48		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (осень-зима)			57,22	60,07	332,99	2140,85	19,54	

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

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

Меню приготавливаемых блюд на 31.10.2022

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			
Завтрак 1	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
Итого за завтрак		413	16,62	17,56	54,25	441,24		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	56,63	2	N 501
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0,1	10,1	56,63		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	4,53	3,3	17,29	117,67	4,19	N 87
	Котлеты рубленные 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
Итого за обед		640	30,31	29,39	94,38	766,77		
Полдник	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
Итого за полдник		250	11,21	13,65	39	319,97		
Ужин	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
Итого за ужин		450	11,95	16,31	72,54	475,93		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (осень - зима)			58,64	60,7	197,73	2060,54	31,94	