

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

Меню приготавливаемых блюд на 1.09.2022

Весенне-летний цикл

возрастная категория:

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 С	№ 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 кабачковая из свежих овощей	50	0,45	2,35	3	34,8	3,3	N 54
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Компот из свежих плодов и ягод (алыча)	180	0,14	0	13,5	54,6	3,3	N 167
Итого за обед		660	17,4	29,1	80,32	633,93		
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 (весна-лето)			66,11	69,07	267,21	1812,56	22,89	

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

Меню приготавливаемых блюд на 2.09.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая 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)	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
	Чай с сахаром	170	0,1	0,03	6,8	23,8	0,02	N 457
Итого за завтрак		400	12,55	15,13	44,99	366,05		
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
	Овощи свежие огурцы	45	0,3	2	1,25	23,5	4	N 71
	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		655	15,98	20,33	68,5	538,37		
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 (со сметаной)	165	9,35	8,63	81,39	444,63	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		415	16,34	11,8	119,8	645,31		
На весь день	Соль лаваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 10 (весья-лето)			54,72	55,36	299,1	1947,86	19,54	

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

Меню приготавливаемых блюд на 5.09.2022

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1

День: понедельник №1

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамин С	№ 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	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
	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		560	14,11	11,89	77,18	484,77		
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	Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187	7,39	N 148
	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	8,87	13,49	47,56	379,31		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (весна -лето)			39,77	40,68	175,26	1622,67	31,94	



Приложение 8 к СанПиН 2.3/7.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

Меню приготавливаемых блюд на 6.09.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

вторник №2

	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 1			Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	3,78	4,11	23,69	192,4	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		428	7,24	8,6	51,43	356,7		
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
	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		630	21,87	14,56	77,02	610,3		
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	Сырники из творога запеченные	120	16,96	6,36	21,48	230,4	0,24	N 286
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,5	20	0,02	N 408
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6		N 573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 71
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	1,2	N 469
Итого за ужин		460	25,7	13,45	59,98	481,6		
На весь день	Соль йодированная пищевая	5						N 89
Итого за день 2 (весна-лето)			64,06	44,06	244	1788,23		

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



Меню приготавливаемых блюд на 7.09.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

среда №3

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическ ая ценность	витамин С	№ 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 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 пшенная рассыпчатая	130	5,7	5,6	33,9	209		N 130
	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		430	14,54	12,76	73,18	522,11		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 3 (весна-лето)			58,25	61,56	263,3	1841,11	30,74	



Меню приготавливаемых блюд на 8.09.2022

возрастная категория:

Весенне-летний 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	30	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
Итого за завтрак		405	15,58	14,46	57,3	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
	Икра из свежих кабачков	50	1,8	8,4	7,2	137	3,3	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		670	17,97	20,79	88,54	697,63		
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	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	12,19	7,97	68,84	439,68		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (весна-лето)			57,68	58,62	271,57	1894,28	51,65	



Меню приготавливаемых блюд на 9.09.2022

возрастная категория:

Весенне-летний цикл
для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 1 День: пятница №5

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамин	№ 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	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	Борщ летний	200	1,69	4,06	10,55	85,4		N 70
	Плов из говядины	170	5,9	17,9	36,8	378		№ 244
	Свекла отварная	40	2,6	2	3,5	18,8	4	N 310
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,93	3,6	N 501
Итого за обед		640	12,49	22,89	85,58	668,33		
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)			54,38	56,59	276,3	2073,44	24,56	



Меню приготавливаемых блюд на 12.09.2022

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
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.	25	0,3	2,6	2,2	29,8	2,6	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		665	25,3	29,2	81,73	771,7		
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)			69,36	72,73	232,71	1860,44	49,39	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Меню приготавливаемых блюд на 13.09.2022

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

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность	витамины	№ 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	68,96	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
	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		630	23,14	25,3	73,38	615,62		
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	75,83	245,1	1937,14	59,26	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 14.09.2022

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	Неделя: 2			Энергетическая ценность	витамин С	№ 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
	Зеленый горошек с т.о.	30	1,5	0,05	2,55	16,5	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		630	13,64	20,92	84,33	700,82		
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)			59,13	55,04	269,82	1994,53	131,68	



Меню приготавливаемых блюд на 15.09.2022

Осенне-зимний цикл

возрастная категория:

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	витамин С	№ 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	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	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	17,95	29,95	82,32	650,73		
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)			66,66	69,92	269,21	1829,36	22,89	

разработано Зам. Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.

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

Меню приготавливаемых блюд на 16.09.2022

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				Энергетическ ая 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
	зеленый горошек с т.о.	20	1	0,03	1,7	11	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		630	16,68	18,36	68,95	525,87		
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)	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
Итого за ужин		445	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	55,65	321,99	2056,03	19,54	



Меню приготавливаемых блюд на 19.09.2022

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			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	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	Рагу из овощей	200	2,2	10,6	10,5	187	7,39	N 148
	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	8,87	13,49	47,56	379,31		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 1 (осень - зима)			55,97	58,18	192,46	1904,67	31,94	



Меню приготавливаемых блюд на 20.09.2022

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	Б			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 286
	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		



Меню приготавливаемых блюд на 21.09.2022

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 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 26.09.2022

возрастная категория:

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

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

1

День:

Понедельник №6

	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Энергетическая ценность	витамин С	№ 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	19,7	93,6		N 573
	Масло сливочное (порциями)	6	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		416	15,58	14,46	57,3	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
	Кабачки припущенные	30	0,3	1,2	1,8	28	3,3	N 59
	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	16,47	13,59	83,14	588,63		
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	19,7	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	63,94	416,28		
На весь день	Соль поваренная пищевая	5						N 89
Итого за день 4 (осень-зима)			55,42	51,34	261,27	1761,88	51,65	

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

Менюготавливаемых блюд на 27.09.2022

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

возрастная категория:

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя:

2

День:

вторник №7

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ 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	68,96	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
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	0,12	N 339
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	13,11	17,06	198,32	22,04	N 202
	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		630	19,55	35,66	75,61	618,59		
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)			62,57	86,19	247,3	1940,11	59,26	

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

Меню приготавливаемых блюд на 28.09.2022

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	Ж	У	Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
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
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
Свекла отварная	40	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	680	25,05	19,02	61,56	647,42		
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 тушенная 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)		70,54	53,14	247,05	1941,13	131,7	



Менюготавливаемых блюд на 29.09.2022

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	витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1	Лапшевник 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 из моркови	40	1	3,2	5	51,6	3,3	N 328
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		№ 574
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	101,9	4	N 501
Итого за обед		650	18,71	30,13	87	698,03		
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)			67,42	70,1	273,9	1876,66	22,89	

разработано Зам.Зав по АХЧ Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 30.09.2022

возрастная категория:

Осенне-зимний цикл

для детей в возрасте 3-7 лет

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Неделя: 2

День: А М пятница №10

	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
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	325,29	2099,03	19,54	