

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

МЕНЮ на 1.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра кабачковая с т.о.	15/25	0,33/0,56	1,56/2,6	1,38/2,3	21,4/35,6
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.00					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Картофельная запеканка со с/м	125/135	13,01/14,5	7,125/7,95	26,2/29,1	228,27/254,5
Сол огурец	20	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 455/586					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10,20/10	2,32	0,24	20,08	92,01
ИТОГО:200/230					
Ужин 18.30					
Каша рисовая молочная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный напиток с молоком	170/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:380/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 2.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба тушеная в томате с овощами	80/100	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	85/95	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на м/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/127	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол помидор	10/30	0,2/0,26	0,023/0,03	0,63/0,84	3,5/4,6
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 446/610					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Картофельные котлеты со с/м	150	3,96	10,065	26,61	212,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 360/390					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 3.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога со сметаной с т.о.	150/25, 156/25	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 345/392					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Тефтели из говядины	64/71	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из ссеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/637					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряник	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО:200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	21/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	150/180	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО:391/441					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 4.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыбные биточки	50/53	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Икра из свеклы	25/25	0,55	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО: 350/383					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с горохом на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	65/70	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Салат из кв капусты	25/25	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	110/160	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/582					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/50	3,86	3,24	24,0	141,08
ИТОГО: 230/250					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшеничная со с/м со с/м	200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	21/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Коф нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118/69
ИТОГО: 401/430					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 7.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварная макароны со с/м	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25	0,57	2,67	2,31	35,7
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0,04	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/400					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Рассольник по-Ленинградски	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	80	4,79	4,59	30,66	182,0
Зел горошек с то	15/25	0,23	2,0	2,24	28,16
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 470/600					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	3,21	0,28	22,4	99,61
Сок фруктовый	150/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0
ИТОГО: 390/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 8.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Сырники из творога со сметаной с т.о.	131/6	26,15	20,4	32,6	418,9
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0,0	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 322/362					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень по строгановски	70/80	14,84/16,96	18,42/21,05	2,9/3,4	235,55/269,2
Каша гречневая со с/м	75/110	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Сол помидор	15/20	0,25	2,18	2,44	30,6
Хлеб ржаной	40/54	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/624					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/230					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 9.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба запеченая	58/58	3,62	0,42	0,35	48,0
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Сол огурец	20/25	0,18/0,22	0,025/0,03	0,57/0,71	3,15/3,93
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/160	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО:					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	55/60	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,4
Салат из свеклы и зел горошка	20	2,28	2,04	32,0	8,23
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 445/592					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Домашняя булочка	50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Суп молочный гречневый со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 394/423					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 10.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник с творогом со сметаной ст.о.	150/13	12,8	8,0	32,8	262,0
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 348/388					
2-й завтрак 10.00					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/165	24,76/26,7	16,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Сол огурец	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/150	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 463/586					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Капуста тушеная	140/140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 385/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 11.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Котлета рыбная	60/80	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	80/100	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Сол помидор	15/30	2,13/4,26	0,9/3,27	2,04/4,09	12,96/25,92
Хлеб пшеничный со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04	0	10,98/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 350/450					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Икра из моркови	20/30	0,56/0,84	2,02/3,03	2,78/4,17	32,2/48,3
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/603					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка с повидлом	40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 190/240					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшенная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	19/25	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	160/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 379/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



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

МЕНЮ на 14.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/15,150/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/7,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром и лимоном	160/190	0,04	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 349/423					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	120/140	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Салат из кваш капусты	25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	130/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/595					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	2,89	0,3	18,7	89,3
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 15.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая со с/м	100/120	6,61/7,93	6,84/8,2	29,3/35,16	205,14/246,2
Икра кабачковая с т.о.	15/25	0,33/0,56	1,56/2,6	1,38/2,3	21,4/35,6
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 350/400					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Оладьи из печени говяжьей	60/70	6,6/7,7	4,0/4,6	4,08/4,76	77,59/90,52
Картофельное пюре со с.м.	60/70	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Икра из моркови	25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб ржаной	40/43	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 455/588					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10,20/10	2,32	0,24	20,08	92,01
ИТОГО:200/230					
Ужин 18.30					
Каша рисовая молочная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный напиток с молоком	170/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:380/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 16.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба тушеная в томате с овощами	70/85	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	90/100	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 345/390					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/127	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол огурец	10/30	0,2/0,26	0,023/0,03	0,63/0,84	3,5/4,6
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 446/604					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Картофельные котлеты со с/м	150	3,96	10,065	26,61	212,7
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 360/390					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 17.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога с рисом со сметаной с т.о.	150/13, 169/14	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 348/408					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Тефтели из говядины	68/70	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварные макароны со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зел горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из ссеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 453/602					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	21/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	150/180	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО: 391/441					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 18.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыбные биточки	50/64	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Икра из свеклы	25/25	0,55	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО:					
2-й завтрак 10.30					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с горохом на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Гуляш из говядины	68/70	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/80	1,63/2,17	3,03/4,04	15,3/20,4	87,9/117,2
Сол огурец	15/20	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/180	0,12/0,17	0,0/0,0	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО:					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/50	3,86	3,24	24,0	141,08
ИТОГО:230/250					
Ужин 18.30					
Каша молочная гречневая со с/м	200	7,01	8,09	28,09	213,0
Хлеб пшеничный	21/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Коф нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118/69
ИТОГО:401/430					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»

И.О. Заведующего МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 21.02.2022

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварные макароны со с/м	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25/25	0,57	2,67	2,31	35,7
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/405					
2-й завтрак 10.30					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Рассольник по-Ленинградски на кур бульоне	150/200	2,93/3,9	2,39/3,19	9,6/12,78	66,3/88,4
Куры отварные	55/65	15,7/18,5	19,95/23,5	0,32/0,37	243,5/287,7
Картофельное пюре со с/м	60/80	1,59/2,12	3,03/4,04	11,5/15,3	80,3/107,0
Зел горошек с т.о.	15/25	0,75/1,25	0,04/0,05	1,14/1,9	7,47/12,45
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/180	0,12/0,17	0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО:					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,03/5,59	5,74/6,38	9,0/10,08	108,2/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	30/40	2,59/3,21	0,21/0,28	17,7/22,4	81,3/99,61
Сок фруктовый	150/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0
ИТОГО: 380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



МЕНЮ на 22.02.2022

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Лапшевник с творогом с молочным соусом	150/20,160/20	12,8/13,6	8,0/8,5	32,8/34,9	262,0/279,5
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 355/405					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,1	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по домашнему	153/167	24,76/26,7	19,98/21,54	28,29/30,5	392,0/422,7
Сол помидор	10/20	0,1/0,2	0,02/0,023	0,31/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 463/596					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65/65	5,8	6,9	1,49	91,3
Капуста тушеная	140/140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО: 385/445					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 24.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Сырники из творога с молочным соусом	150/20,160/20	26,15/27,9	20,4/21,8	32,6/34,7	418,9/446,8
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 355/405					
2-й завтрак 10.30					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Соу картофельный с горохом со сл.м.	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Печень по строгановски	70/70	14,84/16,96	18,42/21,05	2,9/3,4	235,55/269,2
Каша гречневая со с/м	75/120	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Сол помидор	15/20	0,25	2,18	2,44	30,6
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/609					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО:210/230					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный нап с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 25.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Котлета рыбная	60/82	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	90/100	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Хлеб пшеничный со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04	0	10,98/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 360/452					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Салат из кваш капусты	25/25	0,56/	2,02/	2,78/	32,2/
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/603					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка с повидлом	50	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшеничная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	19/25	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	160/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 379/425					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 28.02.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/15,150/15	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/7,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром и лимоном	160/190	0,04	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 352/402					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	9,2/9,8	42,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Плов из курицы	120/140	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Салат из кваш капусты	25	0,56	2,02	2,78	32,2
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	130/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 455/595					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пряники	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/40	2,89	0,3	18,7	89,3
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.