

Меню приготавливаемых блюд на 1.02.2023

Сезон: зима-весна

День 3. Среда Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|--------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 4,61 | 3,88 | 4,57 | 4,17 | 25,13 | 23,2 | 124,1 | 102,92 | 140 | |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573/1 | |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 | |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 75 | |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 462 | |
| | итого | 458 | 374 | 14,36 | 11,46 | 16,13 | 13,92 | 56,05 | 48,17 | 389,17 | 319,77 | | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 82,8 | 69 | 501 | |
| | итого | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 82,8 | 69 | | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 2,11 | 1,73 | 4,44 | 3,36 | 15,06 | 12,43 | 128,72 | 107,02 | 114 | |
| 2 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 60 | 15,37 | 11,53 | 19,5 | 14,69 | 13,2 | 9,9 | 293,6 | 220,27 | 111 | |
| 3 | Капуста тушеная | 130 | 110 | 2,7 | 2,19 | 3,86 | 3,07 | 13,69 | 11,1 | 97,27 | 78,31 | 380 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 | |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 | |
| | итого | 640 | 510 | 24,5 | 18,9 | 28,3 | 21,5 | 80,4 | 64,8 | 698,4 | 551,1 | | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 3,75 | 1,5 | 3 | 1,2 | 46,25 | 18,5 | 237,5 | 95,1 | 460 | |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 470 | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 250 | 200 | 9,35 | 6,54 | 8 | 5,7 | 54,25 | 25,7 | 343,5 | 190,5 | | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба отварная | 80 | 60 | 5,72 | 4,1 | 3,5 | 2,8 | 10,76 | 9,61 | 124,36 | 106,4 | 95 | |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 110 | 4,5 | 3,83 | 10,3 | 8,74 | 15,9 | 13,48 | 200,1 | 169,3 | 217 | |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 1,5 | 1 | 4,8 | 3,2 | 7,5 | 5 | 77,4 | 51,6 | 328 | |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573/1 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 | |
| | итого | 510 | 420 | 15,24 | 11,58 | 19,95 | 15,76 | 59,18 | 47,86 | 526,69 | 424,39 | | |
| ИТОГО за целый день | | 2018 | 1654 | 64,24 | 49,24 | 72,55 | 57,06 | 265,9 | 201,57 | 2040,56 | 1554,8 | | |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 2.02.2023

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Прием пищи | | | | Углеводы | | Ккал | | № рец. |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | | | Белки | | Жиры | | сад | ясли | сад | ясли | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | | | | сад |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 5,12 | 3,84 | 6,62 | 8,8 | 32,61 | 24,4 | 210,13 | 157,6 | 67 |
| 2 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,63 | 5,63 | 0,34 | 0,34 | 76,84 | 76,84 | 267 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,13 | 1,32 | 0,83 | 17 | 10,63 | 96,8 | 60,5 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 542 |
| | итого | 494 | 414 | 17,71 | 14,86 | 19,82 | 21,24 | 64,38 | 48,05 | 508,38 | 409,61 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,3 | 44 | 42 | 71 |
| | итого | 100 | 95 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,30 | 44,00 | 42,00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 1,86 | 1,61 | 4,43 | 3,3 | 10,89 | 8,2 | 129,56 | 97,2 | 116 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 10,01 | 7,7 | 14,6 | 11 | 13,43 | 10,1 | 141,37 | 105,9 | 339 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 152 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 1,5 | 1 | 4,8 | 3,2 | 7,5 | 5 | 81 | 54 | 328 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 700 | 550 | 20,31 | 15,99 | 28,49 | 21,25 | 101,52 | 82,67 | 668,24 | 517,26 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряники | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 28,5 | 20,3 | 181 | 144,8 | 41 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 470 |
| | итого | 250 | 220 | 6,15 | 5,48 | 5,05 | 4,54 | 36,50 | 27,50 | 287,00 | 240,20 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 60 | 5,89 | 4,4 | 6,81 | 5,1 | 12,65 | 9,5 | 110,89 | 83,2 | 261 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 3,8 | 3,16 | 3,36 | 2,8 | 21,12 | 17,6 | 135,6 | 113 | 206 |
| 3 | Овощи отварные -морковь | 60 | 40 | 0,7 | 0,4 | 2,25 | 1,5 | 3,73 | 2,5 | 26,6 | 39,9 | 146 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,13 | 1,32 | 0,83 | 17 | 10,63 | 96,8 | 60,5 | 573 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 500 | 410 | 13,91 | 10,19 | 13,77 | 10,26 | 62,52 | 47,25 | 397,92 | 321,09 | |
| ИТОГО за целый день | | 2044 | 1689 | 58,48 | 46,92 | 67,53 | 57,69 | 274,72 | 214,77 | 1905,5 | 1530,2 | |

Дурасова Ю Ю

Меню приготавливаемых блюд на 3.02.2023

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | 155 | 135 | 6,3 | 6 | 13,32 | 12,9 | 33,3 | 32,2 | 207,94 | 201,2 | 238 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573/1 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 400 | 350 | 9,9 | 8,7 | 18,3 | 17,6 | 58,4 | 52,0 | 370,2 | 335,7 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 95 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,3 | 44 | 42 | 71 |
| | итого | 100 | 95 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,3 | 44 | 42 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 1,84 | 1,51 | 5,42 | 5,09 | 10,87 | 8,9 | 118,5 | 88,9 | 17 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 6,51 | 5,68 | 6 | 5,82 | 14,39 | 13,24 | 190,69 | 158,1 | 327 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 377 |
| 4 | Икра морковная | 60 | 40 | 1,5 | 1 | 4,8 | 3,2 | 7,5 | 5 | 77,4 | 51,6 | 328 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18 | 15 | 90,6 | 69 | 501 |
| | итого | 700 | 550 | 17,5 | 14,6 | 21,5 | 18,4 | 93,3 | 78,0 | 726,8 | 576,3 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка российская | 70 | 60 | 5,02 | 4,3 | 3,4 | 2,9 | 45,8 | 39,2 | 233,6 | 200,3 | 196 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 250 | 210 | 10,1 | 8,5 | 7,9 | 6,7 | 53,0 | 45,2 | 329,0 | 279,8 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 5,98 | 4,52 | 6,4 | 5,11 | 20,67 | 17,46 | 259,1 | 225,82 | 139 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573/1 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 267 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 462 |
| | итого | 489 | 409 | 18,79 | 16,12 | 16,17 | 14,25 | 51,85 | 42,7 | 461,21 | 394,23 | |
| ИТОГО за целый день | | 1939 | 1614 | 56,6 | 48,3 | 64,2 | 57,2 | 266,3 | 227,2 | 1931,2 | 1628,0 | |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 6.02.2023

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина



| Прием пищи | | | | | |
|----------------------------|--|------------------------|------|--------|--------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 90 | 154,4 | 124,42 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 428 | 354 | 412,8 | 330,8 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 150 | 113,6 | 98,44 |
| 2 | Птица отварная | 80 | 60 | 205,05 | 181,64 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи отварные-свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 652,7 | 577,4 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 206,88 | 156,24 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 260 | 210 | 302,3 | 235,7 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 200 | 150 | 238,86 | 183,99 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 489 | 409 | 499,71 | 410,7 |
| ИТОГО за целый день | | 2037 | 1673 | 1950,3 | 1623,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 7.02.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 7. Вторник

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 150,17 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 96,8 | 84,7 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 445 | 370 | 418,1 | 346,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 152,46 | 118,25 |
| 2 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 60 | 169,31 | 140,99 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 149,62 | 107,94 |
| 4 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 50,86 | 34,99 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 540 | 701,1 | 547,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170 | 135 | 391,5 | 311,9 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 96,8 | 60,5 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 510 | 435 | 560,33 | 438,89 |
| ИТОГО за целый день | | 2055 | 1695 | 2105,8 | 1592,55 |

Составил : Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 8.02.2023

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 150 | 124,14 | 100,11 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 438 | 374 | 392,7 | 320,1 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 101,92 | 75,86 |
| 2 | Бифштекс рубленный паровой | 80 | 60 | 246,8 | 185,09 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 183,2 | 164,27 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 791,7 | 624,8 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 196,37 | 150,86 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 291,8 | 230,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 184,31 | 165,83 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 3 | Овощи отварные (морковь) | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 510 | 420 | 473,24 | 417,44 |
| ИТОГО за целый день | | 1998 | 1649 | 1993,5 | 1634,6 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 9.01.2023

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590.20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Рыба отварная с соусом польским | 80 | 60 | 80,4 | 70,77 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 3 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 50,86 | 34,99 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 315 | 245 | 422,1 | 352,2 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| итого | | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 138,23 | 117,35 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 349,56 | 280,86 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 50,48 | 34,16 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 690 | 530 | 717,1 | 577,9 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряники | 50 | 20 | 181 | 144,8 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| итого | | 250 | 200 | 287,0 | 240,2 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 150 | 224,1 | 182,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 95 | 90,25 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 93,6 | 78 |
| итого | | 520 | 425 | 509,5 | 423,77 |
| ИТОГО за целый день | | 1935 | 1550 | 2018,5 | 1663,0 |

Составил: Дурова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 10.02.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 10. Пятница

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | 155 | 135 | 206,41 | 170,05 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 400 | 350 | 368,6 | 304,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 150 | 119,2 | 89,44 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 200 | 150 | 378,08 | 303,83 |
| 3 | Овощи отварные | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 690 | 530 | 702,7 | 578,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 202,63 | 180,94 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 298,0 | 260,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 150 | 215,88 | 174,11 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Яйцо вареное | 40 | 40 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 480 | 400 | 476,73 | 400,82 |
| ИТОГО за целый день | | 1920 | 1585 | 1890,09 | 1586,51 |
| Итого за весь период | | 20044 | 16523 | 19535,52 | 15899,33 |
| Итого среднее значение | | | | 1953,55 | 1589,93 |

Составил - Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 13.02.2023
 День 1. Понедельник Неделя первая
 Рацион: Детсад МБДОУ №276
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 276
 О.В. Мурзина

| Наименование блюд | | Прием пищи | | Ккал | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| | | Масса порции в граммах | | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 107,72 | 91,89 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 428 | 364 | 366,1 | 298,3 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки фруктовые | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| итого | | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 150 | 130,74 | 95,74 |
| 2 | Птица тушеная в соусе с томатом | 80 | 60 | 105,17 | 97,31 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Овощи отварные - свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 700 | 550 | 636,2 | 550,9 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Сдоба обыкновенная | 70 | 60 | 193 | 225 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| итого | | 250 | 210 | 288,4 | 304,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 93,6 | 78 |
| итого | | 520 | 425 | 434,63 | 372,41 |
| ИТОГО за целый день | | 2058 | 1699 | 1808,2 | 1595,07 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 14.02.2023

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 200 | 150 | 209,82 | 164,71 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,40 | 37,40 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 445 | 365 | 372,1 | 299,2 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| итого | | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 103 | 82,34 |
| 2 | Суфле из печени | 80 | 60 | 185,9 | 139,43 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи отварные -свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 700 | 550 | 623,0 | 519,1 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| итого | | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 130 | 224,1 | 187,01 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| итого | | 490 | 435 | 452,11 | 378,88 |
| ИТОГО за целый день | | 2045 | 1700 | 1873,42 | 1456,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 15.02.2023

Сезон: зима-весна

День 3. Среда Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Наименование блюдо | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 124,1 | 102,92 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 458 | 374 | 389,17 | 319,77 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 128,72 | 107,02 |
| 2 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 60 | 293,6 | 220,27 |
| | Капуста тушеная | 130 | 110 | 97,27 | 78,31 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 640 | 510 | 698,4 | 551,1 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| 3 | | | | | |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рыба отварная | 80 | 60 | 124,36 | 106,4 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 110 | 200,1 | 169,3 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 77,4 | 51,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 510 | 420 | 526,69 | 424,39 |
| ИТОГО за целый день | | 2018 | 1654 | 2040,56 | 1554,8 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 16.02.2023

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|------|--------|--------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 60 | 110,89 | 83,2 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 135,6 | 113 |
| 3 | Овощи отварные -морковь | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 60,5 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 500 | 410 | 397,92 | 321,09 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие- яблоко | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44,00 | 42,00 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 129,56 | 97,2 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 141,37 | 105,9 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 668,24 | 517,26 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Пряники | 50 | 40 | 181 | 144,8 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 220 | 287,00 | 240,20 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 210,13 | 157,6 |
| 2 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 60,5 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 489 | 409 | 470,98 | 372,21 |
| ИТОГО за целый день | | 2039 | 1684 | 1868,1 | 1492,8 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 17.02.2023

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница Неделя первая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В. Мурзина

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | 155 | 135 | 207,94 | 201,2 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 400 | 350 | 370,2 | 335,7 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 118,5 | 88,9 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 190,69 | 158,1 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Икра морковная | 60 | 40 | 77,4 | 51,6 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 90,6 | 69 |
| | итого | 700 | 550 | 726,8 | 576,3 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка российская | 70 | 60 | 233,6 | 200,3 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 329,0 | 279,8 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 259,1 | 225,82 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 21,63 | 21,63 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 489 | 409 | 461,21 | 394,23 |
| ИТОГО за целый день | | 1939 | 1614 | 1931,2 | 1628,0 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 20.02.2023

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Район: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 276

О.В.Мурзина

Прием пищи

| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 90 | 154,4 | 124,42 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 428 | 354 | 412,8 | 330,8 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 150 | 113,6 | 98,44 |
| 2 | Птица отварная | 80 | 60 | 205,05 | 181,64 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи отварные-свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 652,7 | 577,4 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 206,88 | 156,24 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 260 | 210 | 302,3 | 235,7 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 200 | 150 | 238,86 | 183,99 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 76,84 | 76,84 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 489 | 409 | 499,71 | 410,7 |
| ИТОГО за целый день | | 2037 | 1673 | 1950,3 | 1623,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 21.02.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 7. Вторник

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В. Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 150,17 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 84,7 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 83,68 | 74,18 |
| | итого | 445 | 365 | 418,1 | 346,5 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 152,46 | 118,25 |
| 2 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 60 | 169,31 | 140,99 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 149,62 | 107,94 |
| 4 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 50,86 | 34,99 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 701,1 | 547,7 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170 | 135 | 391,5 | 311,9 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 60,5 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 510 | 440 | 560,33 | 438,89 |
| ИТОГО за целый день | | 2065 | 1705 | 2105,8 | 1592,55 |

Составил : Дурасова Ю.Ю.



Меню приготавливаемых блюд на 22.02.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 8. Среда

Неделя вторая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 150 | 124,14 | 100,11 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 438 | 374 | 392,7 | 320,1 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| | итого | 100 | 95 | 44 | 42 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 101,92 | 75,86 |
| 2 | Бифштекс рубленный паровой | 80 | 60 | 246,8 | 185,09 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 183,2 | 164,27 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 81 | 54 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 791,7 | 624,8 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 196,37 | 150,86 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| | итого | 250 | 210 | 291,8 | 230,4 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 184,31 | 165,83 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 137,5 | 114,62 |
| 3 | Овощи отварные (морковь) | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 510 | 420 | 473,24 | 417,44 |
| ИТОГО за целый день | | 1998 | 1649 | 1993,5 | 1634,6 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 27.02.2023
 День 1. Понедельник Неделя первая
 Рацион: Детсад МБДОУ №276
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 276
 О.В. Мурзина

| Наименование блюд | | Прием пищи | | Ккал | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|---------------|----------------|
| | | Масса порции в граммах | | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 107,72 | 91,89 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 49 | 39,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,4 | 37,4 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 47,19 | 32,67 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| итого | | 428 | 364 | 366,1 | 298,3 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки фруктовые | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| итого | | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 150 | 130,74 | 95,74 |
| 2 | Птица тушеная в соусе с томатом | 80 | 60 | 105,17 | 97,31 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 194,9 | 172,42 |
| 4 | Овощи отварные - свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| итого | | 700 | 550 | 636,2 | 550,9 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Сдоба обыкновенная | 70 | 60 | 193 | 225 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 95,4 | 79,5 |
| итого | | 250 | 210 | 288,4 | 304,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 200,23 | 179,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 93,6 | 78 |
| итого | | 520 | 425 | 434,63 | 372,41 |
| ИТОГО за целый день | | 2058 | 1699 | 1808,2 | 1595,07 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 28.02.2023

Сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

День 2. Вторник

Неделя первая

Заведующий МБДОУ № 276

Рацион: Детсад МБДОУ №276

О.В.Мурзина

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Ккал | |
| | | сад | ясли | сад | ясли |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 200 | 150 | 209,82 | 164,71 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,80 | 72,60 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 37,40 | 37,40 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 28,03 | 24,49 |
| | итого | 445 | 365 | 372,1 | 299,2 |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| | итого | 160 | 150 | 82,8 | 69 |
| обед 12.00-13.00 | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 103 | 82,34 |
| 2 | Суфле из печени | 80 | 60 | 185,9 | 139,43 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 128,65 | 111,91 |
| 4 | Овощи отварные -свекла | 60 | 40 | 26,6 | 39,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 121 | 96,8 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 57,81 | 48,74 |
| | итого | 700 | 550 | 623,0 | 519,1 |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 237,5 | 95,1 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 106 | 95,4 |
| | итого | 250 | 200 | 343,5 | 190,5 |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 130 | 224,1 | 187,01 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 96,8 | 72,6 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 44 | 42 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 87,21 | 77,27 |
| | итого | 490 | 435 | 452,11 | 378,88 |
| ИТОГО за целый день | | 2045 | 1700 | 1873,42 | 1456,7 |

Составил: Дурасова Ю.Ю.