

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 10.01.2022г

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
Вермишель отварная 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	0	11,71/12,6	42,6/45,3
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					
Суп картофельный с рисом на мясн. бульоне	150/200	2,23/2,97	18,09/24,12	4,99/6,65	130,51/174,01
Жаркое по домашнему	153/165	24,76/26,7	19,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Салат из квашенной капусты	25	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	100/200	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 468/640					
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	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	150/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 390/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.



МЕНЮ на 11.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Сырники из творога	150/160	25,46/27,9	19,18/21,0	30,64/33,6	393,8/141,5
Хлеб со сл/маслом	30/5/,40/5/	2,1/2,8	3,9/5,19	14,29/19,05	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 335/385					
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					
Свекольник на м/б	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Куры отварные	44/44	14,8	14,8	0,69	189,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	4,79	4,59	30,66	182,0
Сол помидор	15/20	0,12/0,2	0,013/0,023	0,37/0,63	2,1/3,5
Хлеб ржаной	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Чай с сахаром	100/200	0	0	6,2/12,6	22,6/45,3
ИТОГО: 349/594					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
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					
Рагу овощное	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	30/40	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Молоко кипяченое	160/160	5,02	5,7	9,07	108,1
ИТОГО: 390/400					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 12.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба запеченая	50/67	3,62/3,96	0,42/0,47	0,35/0,39	48,01/52,52
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	10/10	0,18	0,025	0,57	3,15
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: 325/382					
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					
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	56/60	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
Свекла отварная	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
Чай с сахаром	100/160	0	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 446/592					
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					
Каша молочная пшеничная 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»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 13.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	125/20,130/20	12,1/14,02	9,8/11,4	21,1/24,4	226,2/262,18
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: 330/375					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	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					
Суп крестьянский на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Гуляш из говядины	50/55	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Каша гречневая со с/м	80/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Свекла отв	20	2,84	2,18	2,73	17,28
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	110/160	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/586					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
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					
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	14,76/187	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»

Заведующий МБДОУ № 276

А.М. Николаева

МЕНЮ на 14.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Котлета рыбная	70/86	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	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 355/426					
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					
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	120/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Салат из квашеной капусты	15	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 свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 445/585					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	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: 200/240					
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»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 17.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом с молочным соусом с т.о.	140/20,150/20	19,76/23,06	12,3/14,3	20,92/24,41	272,5/317,9
Хлеб со с/м	30/5,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 349/425					
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					
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
Икра из моркови	20/30	0,56/0,84	2,02/3,03	2,78/4,17	32,2/48,3
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/600					
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»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 18.01.2022г

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	100/100	/6,61	/6,84	/29,3	/205,14
Икра кабачковая с т.о.	25	0,56	2,6	2,3	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: 360/380					
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
Печень говяжья по-строгоновски с молочным соусом	90/90	19,08	23,68	3,84	302,8
Картофельное пюре со с.м.	80/80	4,79	4,59	30,66	182,0
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 480/599					
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	20/10,30/10	2,32/3,48	0,24/0,36	20,08/30,12	92,0/138,0
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Суп молочный вермишелевый со с/м	200				
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный напиток 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»

Заведующий МБДОУ № 276


А.М.Николаева

МЕНЮ на 19.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба тушеная в томате с овощами	80/92	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	150/160	0	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 350/392					
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	115/127	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол помидор	30/40	0,2/0,26	0,023/0,03	0,63/0,84	3,5/4,6
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 465/619					
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»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева



МЕНЮ на 20.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога с молочным соусом	150/25, 160/25	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: 345/396					
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					
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	64/70	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
Сол огурец	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свеж яблок	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/633					
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	22/31	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: 392/441					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

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

МЕНЮ на 21.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыбные биточки	50/80	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: 350/410					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100				
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	64/71	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Рис отварной со с/м	60/60	1,63	3,03	15,3	87,9
Сол огурей	15/20	0,15/0,2	0,017/0,023	0,47/0,63	2,6/3,5
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: 449/581					
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
Какао с молоком	180/200				
ИТОГО: 401/430					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 24.01.2022г

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 вермишель 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					
Суп картофельный с рисом на кур бульоне	150/200	2,2/3,0	0,99/1,8	10,2/12,5	87,1/94,0
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	60/80	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Салат из кваш капусты	25/25	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	120/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/600					
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
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					
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»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М. Николаева

МЕНЮ на 26.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба запеченая	64/70	3,62/3,96	0,42/0,47	0,35/0,39	48,01/52,52
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Сол помидор	20/20	0,18	0,025	0,57	3,15
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: 349/395					
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					
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	55/65	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: 445/597					
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 27.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	125/20,130/20	12,1/14,02	9,8/11,4	21,1/24,4	226,2/262,18
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: 330/375					
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	151/165	24,76/26,7	16,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Сол помидор	10/20	0,1/0,2	0,011/0,023	0,32/0,63	1,75/3,5
Хлеб ржаной	40/57	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: 461/602					
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	65/65	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.

МЕНЮ на 28.01.2022г

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
Свекла отварная	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	120/140	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	40/57	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: 440/607					
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
Д.М. Николаева

МЕНЮ на 31.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники с творогом со сметаной с т.о.	140/18,150/18	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	8,7/9,8	37,0/44,0
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	20/30	0,56/0,84	2,02/3,03	2,78/4,17	32,2/48,3
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из свежих яблок	120/180	0,12/0,17	0,00/0,00	11,76/18,14	44,63/66,93
ИТОГО: 450/600					
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.