

Меню приготавливаемых блюд на 9.01.2023

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Рацион: Детсад МБДОУ №276

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	54
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>354</b>	<b>13,0</b>	<b>9,0</b>	<b>16,7</b>	<b>13,4</b>	<b>56,1</b>	<b>40,4</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	28
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	287
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>12,0</b>	<b>21,5</b>	<b>17,1</b>	<b>100,5</b>	<b>84,3</b>	<b>652,7</b>	<b>577,4</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>		<b>260</b>	<b>210</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12,3</b>	<b>48,3</b>	<b>41,4</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,8</b>	<b>15,76</b>	<b>14,34</b>	<b>13,29</b>	<b>62,2</b>	<b>49,57</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2037</b>	<b>1673</b>	<b>60,4</b>	<b>48,6</b>	<b>66,7</b>	<b>56,3</b>	<b>283,2</b>	<b>230,7</b>	<b>1950,3</b>	<b>1623,7</b>	

Меню приготавливаемых блюд на 10.01.2023

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

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

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	150,17	234	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462	
итого		445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	346,5		
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 фрикадельками	200	150	9,84	7,4	10,21	7,7	15,2	11,41	152,46	118,25	123	
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	69	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	206	
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380	
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		690	540	27,6	21,3	28,2	19,4	96,1	70,8	701,1	547,7		
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	
итого		250	200	9,4	6,5	8,0	5,7	54,3	25,7	343,5	190,5		
ужин 18.30-19.00													
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	12,5	10	19,2	15,4	42,2	33,5	391,5	311,9	237/157	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573	
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71	
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
итого		510	435	16,42	12,63	20,95	16,66	77,02	60,45	560,33	438,89		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2055</b>	<b>1695</b>	<b>67,72</b>	<b>52,08</b>	<b>72,59</b>	<b>54,83</b>	<b>300,13</b>	<b>221,88</b>	<b>2105,8</b>	<b>1592,55</b>		

Меню приготавливаемых блюд на 11.01.2023

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

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*  
О.В. Мурзина

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	229	
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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542	
итого		438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1		
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	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42		
обед 12.00-13.00													
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129	
2	Бифштекс рубленый паровой	80	60	24,5	18,4	16,4	12,31	0,24	0,18	246,8	185,09	102	
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202	
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	40,8	30,7	30,8	22,7	92,9	76,1	791,7	624,8		
полдник 15.30-16.00													
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543	
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
итого		250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4		
ужин 18.30-19.00													
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	252	
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152	
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 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	12,55	8,48	14,56	10,97	72,36	61,88	473,24	417,44		
ИТОГО за целый день		1998	1649	79,2	60,2	75,8	59,5	259,6	220,4	1993,5	1634,6		



Меню приготавливаемых блюд на 12.01.2023

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

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		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Лапшевник с творогом	180	150	15,3	12,8	9,6	8	39,3	32,8	200	166,4	181	
2	Соус сметанный	50	20	0,74	0,3	4,67	1,8	1,21	0,5	49,85	20	408	
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
4	Масло сливочное (порциями)	8	8	0,03	0,03	5,8	5,8	0,04	0,04	59,84	59,84	79	
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
6													
итого		478	388	19,6	15,8	21,4	16,6	65,6	53,1	434,5	343,3		
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	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98	
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	244	
3	Икра морковная	60	40	1,5	1	4,8	3,2	7,5	5	77,4	51,6	328	
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		690	530	19,7	16,6	35,3	28,9	95,8	78,4	744,0	595,4		
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	
итого		250	200	9,4	6,5	8,0	5,7	54,3	25,7	343,5	190,5		
ужин 18.30-19.00													
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	148	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71	
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469	
итого		520	425	13,45	11,03	14,79	11,31	66,49	56,63	458,5	375,52		
ИТОГО за целый день		2098	1693	62,9	50,7	79,7	62,7	298,1	228,9	2063,3	1573,7		

Меню приготавливаемых блюд на 16.01.2023

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

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*  
О.В.Мурзина

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	54
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>364</b>	<b>11,0</b>	<b>8,7</b>	<b>17,3</b>	<b>14,8</b>	<b>31,6</b>	<b>25,3</b>	<b>366,1</b>	<b>298,3</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	87
2	Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	290
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>15,4</b>	<b>23,8</b>	<b>18,7</b>	<b>94,1</b>	<b>82,0</b>	<b>636,2</b>	<b>550,9</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	5,3	5	4,3	3,7	43,4	37,2	193	225	200
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>8,8</b>	<b>7,5</b>	<b>50,6</b>	<b>43,2</b>	<b>288,4</b>	<b>304,5</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>425</b>	<b>15,77</b>	<b>12,19</b>	<b>13,81</b>	<b>10,81</b>	<b>61,16</b>	<b>51,94</b>	<b>434,63</b>	<b>372,41</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2058</b>	<b>1699</b>	<b>58,8</b>	<b>46,24</b>	<b>63,87</b>	<b>51,93</b>	<b>253,42</b>	<b>217,41</b>	<b>1808,2</b>	<b>1595,07</b>	

Составил: Дурасова Ю.Ю. \_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд на 17.01.2023

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник Неделя вторая

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 блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>8,8</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>43,8</b>	<b>34,1</b>	<b>372,1</b>	<b>299,2</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104
2	Суфле из печени	80	60	13,3	9,94	10,2	7,66	8,4	6,34	185,9	139,43	52-9
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные -свекла	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>22,9</b>	<b>18,4</b>	<b>80,4</b>	<b>66,7</b>	<b>612,7</b>	<b>519,1</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>8,0</b>	<b>5,7</b>	<b>54,3</b>	<b>25,7</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	200	180	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	289
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
	<b>итого</b>	<b>540</b>	<b>485</b>	<b>14,11</b>	<b>12,55</b>	<b>18,02</b>	<b>15,8</b>	<b>70,26</b>	<b>63,04</b>	<b>452,11</b>	<b>378,88</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2075</b>	<b>1750</b>	<b>55,68</b>	<b>44,44</b>	<b>59,04</b>	<b>49,13</b>	<b>264,75</b>	<b>204,52</b>	<b>1863,17</b>	<b>1456,7</b>	



Меню приготавливаемых блюд на 18.01.2023

Сезон: зима-весна

День 3. Среда Неделя вторая

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	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
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	50	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
	<b>итого</b>	<b>458</b>	<b>419</b>	<b>14,36</b>	<b>11,46</b>	<b>16,13</b>	<b>13,92</b>	<b>56,05</b>	<b>48,17</b>	<b>389,17</b>	<b>319,77</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>24,5</b>	<b>18,9</b>	<b>28,3</b>	<b>21,5</b>	<b>80,4</b>	<b>64,8</b>	<b>698,4</b>	<b>551,1</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
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												
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>6,54</b>	<b>8</b>	<b>5,7</b>	<b>54,25</b>	<b>25,7</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>420</b>	<b>15,24</b>	<b>11,58</b>	<b>19,95</b>	<b>15,76</b>	<b>59,18</b>	<b>47,86</b>	<b>526,69</b>	<b>424,39</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2018</b>	<b>1699</b>	<b>64,24</b>	<b>49,24</b>	<b>72,55</b>	<b>57,06</b>	<b>265,9</b>	<b>201,57</b>	<b>2040,56</b>	<b>1554,8</b>	

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 19.01.2023

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 блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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)	7	7	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	52,36	52,36	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
	<b>итого</b>	<b>496</b>	<b>416</b>	<b>17,71</b>	<b>14,86</b>	<b>19,82</b>	<b>21,24</b>	<b>64,38</b>	<b>48,05</b>	<b>523,34</b>	<b>424,57</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>9,30</b>	<b>44,00</b>	<b>42,00</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>20,31</b>	<b>15,99</b>	<b>28,49</b>	<b>21,25</b>	<b>101,52</b>	<b>82,67</b>	<b>668,24</b>	<b>517,26</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>6,54</b>	<b>8,00</b>	<b>5,70</b>	<b>54,25</b>	<b>25,70</b>	<b>343,50</b>	<b>190,50</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Рыба, тушеная 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
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>410</b>	<b>13,91</b>	<b>10,19</b>	<b>13,77</b>	<b>10,26</b>	<b>62,52</b>	<b>47,25</b>	<b>397,92</b>	<b>321,09</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2046</b>	<b>1671</b>	<b>61,68</b>	<b>47,98</b>	<b>70,48</b>	<b>58,85</b>	<b>292,47</b>	<b>212,97</b>	<b>1977,0</b>	<b>1495,4</b>	

*Руководитель ФОДО*



Меню приготавливаемых блюд на 20.01.2023

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		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>													
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	
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>8,7</b>	<b>18,3</b>	<b>17,6</b>	<b>58,4</b>	<b>52,0</b>	<b>370,2</b>	<b>335,7</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,3</b>	<b>44</b>	<b>42</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>													
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	
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>17,5</b>	<b>14,6</b>	<b>21,5</b>	<b>18,4</b>	<b>93,3</b>	<b>78,0</b>	<b>726,8</b>	<b>576,3</b>		
<b>полдник 15.30-16.00</b>													
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	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,1</b>	<b>8,5</b>	<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>53,0</b>	<b>45,2</b>	<b>329,0</b>	<b>279,8</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>													
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	
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,79</b>	<b>16,12</b>	<b>16,17</b>	<b>14,25</b>	<b>51,85</b>	<b>42,7</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1614</b>	<b>56,6</b>	<b>48,3</b>	<b>64,2</b>	<b>57,2</b>	<b>266,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1931,2</b>	<b>1628,0</b>		

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 23.01.2023

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

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		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	54
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>354</b>	<b>13,0</b>	<b>9,0</b>	<b>16,7</b>	<b>13,4</b>	<b>56,1</b>	<b>40,4</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	28
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	287
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>12,0</b>	<b>21,5</b>	<b>17,1</b>	<b>100,5</b>	<b>84,3</b>	<b>652,7</b>	<b>577,4</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>		<b>260</b>	<b>210</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12,3</b>	<b>48,3</b>	<b>41,4</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,8</b>	<b>15,76</b>	<b>14,34</b>	<b>13,29</b>	<b>62,2</b>	<b>49,57</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2037</b>	<b>1673</b>	<b>60,4</b>	<b>48,6</b>	<b>66,7</b>	<b>56,3</b>	<b>283,2</b>	<b>230,7</b>	<b>1950,3</b>	<b>1623,7</b>	

Составил: Дурово ЮЮ [подпись]

Меню приготавливаемых блюд на 24.01.2023

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

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		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	150,17	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	346,5	
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 фрикадельками	200	150	9,84	7,4	10,21	7,7	15,2	11,41	152,46	118,25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	69
3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	206
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
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		690	540	27,6	21,3	28,2	19,4	96,1	70,8	701,1	547,7	
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
итого		250	200	9,4	6,5	8,0	5,7	54,3	25,7	343,5	190,5	
ужин 18.30-19.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	12,5	10	19,2	15,4	42,2	33,5	391,5	311,9	237/157
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		510	435	16,42	12,63	20,95	16,66	77,02	60,45	560,33	438,89	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2055</b>	<b>1695</b>	<b>67,72</b>	<b>52,08</b>	<b>72,59</b>	<b>54,83</b>	<b>300,13</b>	<b>221,88</b>	<b>2105,8</b>	<b>1592,55</b>	

Составил Дурасова Ю.Ю. \_\_\_\_\_



Меню приготавливаемых блюд на 25.01.2023

Сезон: зима-весна

День 8. Среда Неделя вторая

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		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	229
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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
итого		438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1	
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	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	
обед 12.00-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	60	24,5	18,4	16,4	12,31	0,24	0,18	246,8	185,09	102
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
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	40,8	30,7	30,8	22,7	92,9	76,1	791,7	624,8	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	252
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
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 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	12,55	8,48	14,56	10,97	72,36	61,88	473,24	417,44	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1998</b>	<b>1649</b>	<b>79,2</b>	<b>60,2</b>	<b>75,8</b>	<b>59,5</b>	<b>259,6</b>	<b>220,4</b>	<b>1993,5</b>	<b>1634,6</b>	

Составлен: Дурасова Ю.Ю. \_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд на 26.01.2023

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг Неделя вторая

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		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Лапшевник с творогом	180	150	15,3	12,8	9,6	8	39,3	32,8	200	166,4	181
2	Соус сметанный	50	20	0,74	0,3	4,67	1,8	1,21	0,5	49,85	20	408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
6												
	<b>итого</b>	<b>475</b>	<b>385</b>	<b>19,6</b>	<b>15,8</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>65,6</b>	<b>53,1</b>	<b>412,1</b>	<b>320,9</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	244
3	Икра морковная	60	40	1,5	1	4,8	3,2	7,5	5	77,4	51,6	328
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
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>19,7</b>	<b>16,6</b>	<b>35,3</b>	<b>28,9</b>	<b>95,8</b>	<b>78,4</b>	<b>744,0</b>	<b>595,4</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Пряники	50	20	0,55	0,22	0,05	0,02	28,5	10,15	181	72,4	41
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>17,4</b>	<b>287,0</b>	<b>167,8</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	148
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>13,45</b>	<b>11,03</b>	<b>14,79</b>	<b>11,31</b>	<b>66,49</b>	<b>56,63</b>	<b>458,5</b>	<b>375,52</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2095</b>	<b>1690</b>	<b>59,7</b>	<b>49,4</b>	<b>74,6</b>	<b>59,3</b>	<b>280,3</b>	<b>220,5</b>	<b>1984,4</b>	<b>1528,6</b>	

Составлен: Дурасова Ю.Ю.

ю приготавливаемых блюд на 27.01.2023

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	81
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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>9,1</b>	<b>16,5</b>	<b>14,3</b>	<b>54,1</b>	<b>46,4</b>	<b>368,6</b>	<b>304,5</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,3</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	4,16	3,12	5,68	4,26	15,3	11,45	119,2	89,44	37
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	327
3	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>530</b>	<b>19,2</b>	<b>14,3</b>	<b>23,9</b>	<b>17,2</b>	<b>91,5</b>	<b>73,0</b>	<b>702,7</b>	<b>578,7</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,34</b>	<b>15,97</b>	<b>14,63</b>	<b>13,46</b>	<b>60,56</b>	<b>52,27</b>	<b>476,73</b>	<b>400,82</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1929</b>	<b>1594</b>	<b>59,27</b>	<b>48,92</b>	<b>69,86</b>	<b>57,22</b>	<b>262,18</b>	<b>222,29</b>	<b>1890,09</b>	<b>1586,51</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20250</b>	<b>16689</b>	<b>623,27</b>	<b>495,33</b>	<b>689,67</b>	<b>561,33</b>	<b>2728,25</b>	<b>2179,48</b>	<b>19544,2</b>	<b>15695,9</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				<b>62,33</b>	<b>49,53</b>	<b>68,97</b>	<b>56,13</b>	<b>272,83</b>	<b>217,95</b>	<b>1954,42</b>	<b>1569,59</b>	

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лашинной. - Изд. Хлебпродинформ. 2004.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. 2011 год. г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург. 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

*Думасова Т.В.*  
*О.В.Мурзина*



Меню приготавливаемых блюд на 30.01.2023

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Район: 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 блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	65	65	1,9	1,9	2,9	2,9	1,5	1,5	58,3	58,3	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	54
3	Каша пшеничная	50	50	1,9	1,9	1,68	1,68	10,56	10,56	67,8	67,8	206
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
7	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		423	379	11,3	9,3	16,6	14,4	40,9	34,9	384,5	332,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки фруктовые	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 бобовыми (горох)	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	87
2	Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	290
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Овощи отварные	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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	20,9	15,4	23,8	18,7	94,1	82,0	636,2	550,9	
полдник 15.30-16.00												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	5,3	5	4,3	3,7	43,4	37,2	193	225	200
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	10,3	9,2	8,8	7,5	50,6	43,2	288,4	304,5	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого		520	425	15,77	12,19	13,81	10,81	61,16	51,94	434,63	372,41	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2053</b>	<b>1714</b>	<b>59,1</b>	<b>46,83</b>	<b>63,08</b>	<b>51,5</b>	<b>262,68</b>	<b>227,01</b>	<b>1826,6</b>	<b>1629,28</b>	

Составил: Дурасова Ю.Ю.

Меню приготавливаемых блюд на 31.01.2023

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

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

С.В. Мурзина

Наименование блюд		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		№ рец.
		Масса порции в граммах		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>8,8</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>43,8</b>	<b>34,1</b>	<b>372,1</b>	<b>299,2</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	82,8	69	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>82,8</b>	<b>69</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	103	82,34	104
2	Суфле из печени	80	60	13,3	9,94	10,2	7,66	8,4	6,34	185,9	139,43	52-9
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные -морковь	60	40	0,7	0,4	2,25	1,5	3,73	2,5	26,6	39,9	146
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
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>22,9</b>	<b>18,4</b>	<b>80,4</b>	<b>66,7</b>	<b>623,0</b>	<b>519,1</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>8,0</b>	<b>5,7</b>	<b>54,3</b>	<b>25,7</b>	<b>343,5</b>	<b>190,5</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Вареники ленивые со сметаной	150	130	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	289
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,3	44	42	71
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	542
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>435</b>	<b>14,11</b>	<b>12,55</b>	<b>18,02</b>	<b>15,8</b>	<b>70,26</b>	<b>63,04</b>	<b>452,11</b>	<b>378,88</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2045</b>	<b>1700</b>	<b>55,68</b>	<b>44,44</b>	<b>59,04</b>	<b>49,13</b>	<b>264,75</b>	<b>204,52</b>	<b>1873,42</b>	<b>1456,7</b>	

Составил: Дурасова Ю.Ю.