

Приложение № 2
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 01.03.2023 № 133



Приказ от 01.03.2023 года № 60

Примерное меню приготавливаемых блюд
(зима - весна)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,50	8,60	32,40	229,4	274/3 Уршп
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
	Булгурод с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1 Де.Ли принтг., 2005г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	7,56	11,62	58,36	369,54	
ЗАВТРАК 2	Банай (шюды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Уршп п
	Суп картофельный с клецками	200	1,91	2,86	10,63	75,92	151/89; 178/101/Уршп
	Гуляш из говядины	70	6,75	8,55	2,78	185,4	35/152/Уршп
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,28	33,49	210,6	3/13 Сборник рецептур 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8/Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
	Сок фруктовый	180	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп
	ИТОГО ЗА ОБЕД	702	20,96	20,13	81,85	676,39	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	585/Уршп
	Роженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,60	6,10	36,10	242		
Соль доп.ли	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	40,62	38,35	197,31	1383,93	
ВТ - 1 неделя ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,22	21,98	4,23	280,13	307/56 Уршп
	Тертели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептур/М.П. Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	1,54	5,78	5,99	82,2	147/92/Уршп
	Булгурод с сыром	40	5,34	6,76	15,50	114	3/1/3 Де.Ли принтг., 2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	27,59	39,70	33,36	571,26		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	

ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70	ДеЛи принт ,20015г	
	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,20	8,66	69,84	136/91	Уршп	
	Капуста тушеная	130	4,80	4,70	5,10	81,9	428/16	Уршп	
	Птица отварная	60	16,50	11,40	0,40	170	409	Уршп	
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8	Уршп	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7	Уршп	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40	Орган.питан.в ДЮУ г. Москва 2006г.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	663	27,26	19,95	58,64	533,79			
	ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9	Уршп
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76	Уршп	
Печенье	30	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42	Уршп		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	6,94	6,66	26,98	196,9				
Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0		Вне сбор-в		
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1496	62,29	66,41	129,08	1347,95				
СР - 1 неделя									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2	266/54	Уршп	
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1	ДеЛи принт ,2005г	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68	Уршп	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	7,35	14,72	51,24	367,24			
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9	Уршп	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,72	2,83	4,63	46,8	146/	Уршп	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	154/90	Уршп	
ОБЕД	Картофель отварной	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12	Уршп	
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,70	1,50	6,70	79,1	351/28	Уршп	
	Кисель из яблок	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874	Орган.питан.в ДЮУ г. Москва 2006г	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8	Уршп	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7	Уршп	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	692	22,16	15,29	78,84	631,66			
	Оладьи с повидлом	60	4,70	4,80	28,30	175,3	556/52	Уршп	
	Ряженка	190	5,51	4,75	7,60	95	535/76	Уршп	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,21	9,55	35,90	270,3			
	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0		Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1454	40,12	39,96	175,78	1316,2				
ЧТ - 1 неделя									
ЗАВТРАК	Сырники из творога со стухенным молоком	170	27,90	27,00	63,30	607,8	326 (490)/34	Уршп	
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,30	3,50	14,59	101	16/2/1	ДеЛи принт ,2005г	
	Какао с молоком	200	3,55	3,33	25,00	144	508/69	Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	33,75	33,83	102,89	852,8				
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64	Уршп	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46			
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47/47	ДеЛи принт ,20015г	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,80	8,06	90,84	133/94	Уршп	
	Биточки рубленые из птицы	70	10,44	11,04	7,08	169,75	417/20	Уршп	
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,60	25,20	125,6	297/14	Уршп	
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	507/	Уршп	
Компот из смеси сухофруктов	0	0,00	0,00	5,00	0	14/40	Орган.питан.в ДЮУ г. Москва 2006г.		

	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	21,34	20,48	82,22	615,01	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	30	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,94	6,66	26,98	196,9	
	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	62,53	61,07	222,19	1710,71	
III - 1 неделя							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,50	30,90	215,4	268/59 Уршп
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10Уршп
	Бульбод с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1 ДеЛи принтг ,2005г
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	10,81	12,82	57,01	450,68	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	4,60	43	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,60	5,10	4,60	66	19/83 Уршп
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,54	5,78	5,99	82,2	147/92Уршп
	Картофельное пюре	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12 Уршп
	Тефтели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный
	Кисель из яблок	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874Орган.питанг.в ДОУ г.Москва 2006г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	22,62	23,51	73,25	415,58	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/1/76 Уршп
	Пирожки печеные из слоеного теста с овощным фаршем	50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,45	11,60	40,92	209,17	
	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	53,48	50,55	185,17	1118,43	
III - 2 неделя							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со стухенным молоком	170	26,16	27,75	40,50	584,1	319 /490 /48Уршп
	Бульбод с сыром	30	5,34	6,76	15,50	114	3 /1/3 ДеЛи принтг ,2011г
	Кофейный напиток с молоком	200	1,66	1,66	13,88	64,44	2/253 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	33,16	36,17	69,88	762,54	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД							
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,55	0,10	1,90	11	70 /70 ДеЛи принтг ,20015г
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149 /96 Уршп
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,10	5,50	2,20	102,29	343/26 Уршп
	Картофель отварной	130	2,46	6,37	16,51	132,6	431/Прм
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	507Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	0	0,00	0,00	0,00	0	14/40 Орган.питанг.в ДОУ г.Москва 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	19,33	15,57	69,15	509,62	

ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	30	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/29/Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,94	6,66	26,98	196,9	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	59,93	58,50	176,11	1515,06	
ВГ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274/3 Уршп
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,42	78,6	117/3 Уршп
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,10	0,00	14,44	57,95	504/68 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,29	8,61	59,02	343,01	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/19/Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	60	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Уршп п
	Рассольник ленинградский	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139/93 Уршп
	Плов из отварной говядины	130	9,82	0,00	25,61	228,8	375/29 Уршп
	Кисель из яблок	180	0,28	0,00	21,93	87,08	188/74 Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,30	0,46	11,70	60,86	116/Прм
	Хлеб пшеничный	25	2,69	0,29	17,21	82,25	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		612	17,65	19,22	92,74	613,23	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/176 Уршп
	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,20	194,2	583/49 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,50	11,50	38,20	294,2	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	34,84	39,73	199,76	1297,44	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	307/56 Уршп
	Икра свекольная	60	2,38	8,10	12,58	134,09	№328 Перьямь 2011г
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,03	3,12	12,88	89	16/1 Де-Ли принтг ,2005г
	Какао с молоком	190	1,58	1,58	13,19	61,22	2/253 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	18,67	25,75	20,57	390,91	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,95	0,19	19,19	87,4	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70 Де-Ли принтг ,20015г
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,86	10,63	75,92	151/89;178/101/Уршп
	Котлеты ,биточки,шпнель из говядины	70	12,50	12,20	10,00	200,2	386/22 Уршп
	Рис отварной	130	3,20	5,30	29,30	177,3	419/11 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	141/40 Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	* 70,5	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		674	30,18	20,67	117,88	778,86	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Печенье	30	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,07	6,84	39,15	251,6	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	57,87	53,45	196,79	1508,77
ЧТ - 2 недели						
ЗАВТРАК						
	Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2
	Яйцо варенное	20	2,55	2,30	0,15	31,5
	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,5
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60
		425	9,82	14,73	53,10	383,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43
		100	0,90	0,20	8,10	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,23	5,78	5,00	77,35
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	4,90	0,60	25,20	125,6
	Тертели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93
	Сок фруктовый	150	0,95	0,19	19,19	87,4
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,64	0,33	8,36	43,47
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5
		672	20,33	17,00	88,41	605,52
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК						
	Ряженка	190	5,51	4,75	7,60	95
	Блинчики с повидлом	60	4,17	3,68	25,73	153,18
		250	9,68	8,43	33,33	248,18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	Соль, доп.лн	3	0,00	0,00	0,00	0
		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1450	40,73	40,36	182,94	1279,9
ПТ - 2 недели						
ЗАВТРАК						
	Вареники ленивые с маслом сливочным	170	18,31	14,68	29,10	321,28
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,58	13,19	61,22
	Буферод с сыром	30	4,01	5,07	11,63	108,3
		400	23,90	21,33	53,92	490,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Сок фруктовый	100	0,95	0,19	19,19	87,4
		100	0,95	0,19	19,19	87,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД						
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,80	8,06	90,84
	Картофельное пюре	130	2,70	5,70	14,20	119,6
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,70	1,50	6,70	79,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5
		660	18,68	16,05	75,77	533,44
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК						
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100
		250	7,52	7,16	27,78	206,9
		3	0,00	0,00	0,00	0
		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	Соль йодированная на весь день					
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1413	51,05	44,73	176,66	1318,24
		14423	503,46	493,11	1841,79	13796,63
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:						
		1442,3	50,35	49,31	184,18	1379,663
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
						10