

Приложение № 4
к приказу Управления образования
Администрации Ростовского района
№ 01-03/2023 № 133



Примерное меню приготавливаемых блюд
(лето-осень)

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
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1 ДеЛи принт ,2005г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		409	7,56	11,62	58,36	369,54	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды 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 свежых отварной	60	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Урц 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	/313 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
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		250	10,60	6,10	36,10	242	
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:							
		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
	Тфтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептур/М.П.Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	1,54	5,78	5,99	82,2	147/92/Уршп
	Бутерброд с сыром	40	5,34	6,76	15,50	114	3/1/3 ДеЛи принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		450	26,31	38,22	31,18	544,14	
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 свежие (картофель)	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70 ДеЛи принт ,2005г

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 ДОУ г.Москва 2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД	663	27,26	19,95	58,64	533,79	
ПОЛДНИК						
Яблоко (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:	1476	61,01	64,93	126,90	1320,83	
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 принтг .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	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД						
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
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	35/28 Уршп
Кисель из яблок	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874 Орган. питан. в ДОУ 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	
ПОЛДНИК						
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 стуженным 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 принтг .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	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47/47 ДеЛи принтг .20015г
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	0,00	0	14/40 Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г.
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
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	118/2/9/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:		1440	62,53	61,07	222,19	1710,71	
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,50	30,90	215,4	268/59 Уршп
	Яйно вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10 Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1 ДеЛи принт ,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	118/1/9 Уршп
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	147/92 Уршп
	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	18/874 Орган. питан. в ДООУ 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		682	22,62	23,51	73,25	415,58	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/1/76 Уршп
	Пирожки печенье из слобного 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	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	
ПН - 2 недели							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со стуженым молоком	170	26,16	27,75	40,50	584,1	319/490/48 Уршп
	Бутерброд сыром	30	5,34	6,76	15,50	114	3/1/3 ДеЛи принт ,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	537/64 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70 ДеЛи принт ,20015г
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149/96 Уршп
	Рыба, запеченная в омете	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	507/Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	0	0,00	0,00	0,00	0	14/40 Орган. питан. в ДООУ г. Москва 2006г.
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	19,33	15,57	69,15	509,62	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	5,00	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	118/2/9/Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	6,94	6,66	26,98	196,9	
Соль дополн	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	
ВТ - 2 недели						
ЗАВТРАК	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274/3 Уршп
Каша рисовая молочная жидкая	30	2,24	0,87	15,42	78,6	117/3 Уршп
Батон нарезной	190	0,10	0,00	14,44	57,95	504/68 Уршп
Чай с лимоном и сахаром	400	7,29	8,61	59,02	343,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9/Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	60	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Уршп п
Салат из свежсы отварной	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139/93 Уршп
Рассольник ленинградский	130	9,82	9,69	25,61	228,8	375/29/Уршп
Плов из отварной говядины	180	0,28	0,00	21,93	87,08	18/87/Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г
Кисель из яблок	37	2,30	0,46	11,70	60,86	116/Прм
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,69	0,29	17,21	82,25	114/Прм
Хлеб пшеничный	612	17,65	19,22	92,74	613,23	
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	5,80	5,00	8,00	100	535/176 Уршп
ПОЛДНИК	50	3,70	6,50	30,20	194,2	583/49 Уршп
Булочка домашняя	250	9,50	11,50	38,20	294,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
Соль дополн	3	0,00	0,00	0,00	0	
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 недели						
ЗАВТРАК	180	15,52	24,08	4,16	293,54	307/56 Уршп
Омлет натуральный	60	2,38	8,10	12,58	134,09	№328 Перерьямь 2011г
Икра свекольная	30	2,03	3,12	12,88	89	16/1 Дел.п.принт.,2005г
Бутерброд с маслом сливочным	190	1,58	1,58	13,19	61,22	2/253 Уршп
Какао с молоком	460	18,67	25,75	20,57	390,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
ЗАВТРАК 2	100	0,95	0,19	19,19	87,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70 Дел.п.принт.,20015г
ОБЕД	180	1,91	2,86	10,63	75,92	151/89;178/101/Уршп
Салат из зеленого горошка консервированного	70	12,50	12,20	10,00	200,2	386/22 Уршп
Суп картофельный с клецками	130	3,20	5,30	29,30	177,3	419/11 Уршп
Котлеты, биточки, шнцель из говядины	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40 Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г.
Рис отварной	39	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
Компот из смеси сухофруктов	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	674	30,18	20,67	117,88	778,86	
Хлеб пшеничный	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД	30	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
ПОЛДНИК	210	8,07	6,84	39,15	251,6	
Ряженка	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
Печенье	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	3	0,00	0,00	0,00	0	
Соль дополн	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1447	57,87	53,47	196,79	1508,77	

ЧТ - 2 недели									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2	266/54 Урщ		
	Яйцо варенное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10Урщ		
	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,5	117/3 Урщ		
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60	503/1175 Урщ		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	9,82	14,73	53,10	383,2			
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/119 Урщ		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43			
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,23	5,78	5,00	77,35	146/Урщ2004г.		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	154/90 Урщ		
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	4,90	0,60	25,20	125,6	297/114Урщ		
	Тертельи из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный		
	Сок фруктовый	150	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм		
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Урщ		
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Урщ		
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	20,33	17,00	88,41	605,52			
ПОЛДНИК	Ряженка	190	5,51	4,75	7,60	95	535/76 Урщ		
	Блинчики с повидлом	60	4,17	3,68	25,73	153,18	267 Сборник рецептов 2011г.		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,68	8,43	33,33	248,18			
	Соль, допоз	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:		1450	40,73	40,36	182,94	1279,9			
ПТ - 2 недели									
ЗАВТРАК	Вареники ленивые маслом сливочным	170	18,31	14,68	29,10	321,28	331/35 Урщ		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,58	13,19	61,22	2/253 Урщ		
	Бутерброд с сыром	30	4,01	5,07	11,63	108	3/11/3 Де/Ли принт ,2011г		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,90	21,33	53,92	490,5			
	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 свежих помидор	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47/47Де/Ли принт ,20015г		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,80	8,06	90,84	133/94 Урщ		
	Картофельное пюре	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12 Урщ		
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,70	1,50	6,70	79,1	351/28 Урщ		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40 Орган.питан.в ДОУ г.Москва 2006г.		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Урщ		
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Урщ		
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,68	16,05	75,77	533,44			
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Урщ		
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9Урщ		
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,52	7,16	27,78	206,9			
	Соль, допоз	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:		1413	51,05	44,73	176,66	1318,24			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14403	502,18	491,63	1839,61	13769,51			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1440,3	50,22	49,16	183,96	1376,951			10