

Приложение № 1
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 01.03.2023 № 133



Примерное меню приготавливаемых блюд
(зима - весна)

Возрастная категория:
от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,10	6,50	24,30	172	274/3 Урщп
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,30	54	503/74 Урщп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДеЛи принт ,2005г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	5,73	9,13	47,54	296	
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 свежлы отварной	40	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Урщп
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89; 178/101/Урщп
	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,6	35/152Урщп
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	178,2	313 Сборник рецептур 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	0,03	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Урщп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урщп
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46	537/64 Урщп
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530,03	16,29	14,82	72,22	514,29
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	585/Урщп
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,15	4,85	34,10	217	
Соль доп.олн	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185,03	32,67	29,30	174,86	1123,29	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Урщп
	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	2,90	2,40	14,30	71,1	514/1 /66Урщп
	Бутерброд с сыром	25	2,65	3,82	8,08	82	3 /3 ДеЛи принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	21,69	29,99	31,30	465,53	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Урщп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70 /70 ДеЛи принт ,20015г
	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136/91 Урщп

Капуста тушеная	110	4,10	4,00	4,30	69,3	428/16 Уршп
Птица отварная	50	12,80	8,14	0,29	121,42	409 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8 Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40 Организация. Пит. в ДООУ г. Мос. 2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	21,41	15,29	46,75	404,61	
Яблоки (плоды свежие)	26	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	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	224	6,94	6,66	26,98	196,9	
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1271	50,54	52,04	115,13	1113,04	
СР - 1 неделя						
Каша "Дружба"	150	3,92	8,77	18,80	170	266/54 Уршп
Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	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	353	5,54	11,40	42,22	294,9	
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)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146/Уршп
Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,32	1,77	8,82	56,55	154/90 Уршп
Картофель отварной	110	2,08	5,39	13,97	112,2	434 Уршп
Котлеты или биточки рыбные	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп
Кисель из яблок	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организация. Пит. в ДООУ г. Мос. 2006г.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8 Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД	560	13,71	10,70	64,87	474,31	
Оладьи с повидлом	50	3,92	4,00	23,58	146,08	556/52 Уршп
Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,27	7,75	29,58	221,08	
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1215	27,92	30,25	146,47	1037,29	
ЧТ - 1 неделя						
Сырники из творога со стуженным молоком	150	24,61	23,82	55,85	536,29	326 (490)/34 Уршп
Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/1/69 Уршп
Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДеЛи принт ,2005г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	4,73	29,45	88,09	735,89	
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 квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47/47 ДеЛи принт ,20015г
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Уршп
Биточки рубленые из птицы	50	7,46	7,89	5,06	121,25	417/20 Уршп
Макаронные изделия отварные	110	4,10	0,50	21,30	106,3	297/14 Уршп
Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40 Организация. Пит. в ДООУ г. Мос. 2006г.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8 Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп

ИТОГО ЗА ОБЕД		540	16,22	14,71	69,34	473,63	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	18	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		248	6,94	6,66	26,98	196,9	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1243	28,39	50,92	194,51	1452,42	
III - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	4,00	4,80	20,10	140	268/59 Уршп
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10/Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Делии принтг., 2005г
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,18	9,73	43,49	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	2,70	43	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,30	3,00	2,70	39,6	19/83 Уршп
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	4,38	4,91	64,08	147/92/Уршп
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп
	Тефтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептур/М.П.Могильный
	Кисель из яблок	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пгт. в ДЮУ г. Мос. 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8/Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	22,62	23,51	73,25	318,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/1/76 Уршп
	Пирожки печеные из слоеного теста с овсяным фаршем	50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	14,45	11,60	40,92	184,17	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	53,48	50,55	185,17	995,95	
III - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со стуженым молоком	150	26,16	27,75	40,50	584,1	319/490/48/Уршп
	Бутерброд с сыром	30	4,01	5,07	11,63	108	3/3 Делии принтг., 2011г
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,26	13,48	67,2	514/1/66 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	32,89	35,08	65,61	759,3	
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 (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70/70 Делии принтг., 20015г
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	149/96 Уршп
	Рыба, запеченная в омете	50	7,90	3,90	1,60	73,5	343/26 Уршп
	Картофель отварной	110	2,08	5,39	13,97	112,2	431/Прм
	Напиток витаминный "Виташка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40 Организ. Пгт. в ДЮУ г. Мос. 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8/Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14,56	12,32	59,59	406,19	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	18	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		248	6,94	6,66	26,98	196,9	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	54,89	54,16	162,28	1408,39	
ВТ - 2 недели							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,45	24,30	172,05	274/3 Уршп
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/68 Уршп
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/3 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,34	7,03	48,26	279,35	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	40	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Уршп
	Рассольник ленинградский	150	1,41	4,55	9,99	87,03	139/93 Уршп
	Плов из отварной говядины	110	8,29	8,21	21,63	193,6	375/29Уршп
	Кисель из яблок	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организ. Пит. в ДОУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13,07	14,88	67,93	456,42	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/176 Уршп
	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,20	194,2	583/49 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,05	10,25	36,20	269,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1152	26,86	32,56	162,19	1051,97	
СР - 2 недели							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Уршп
	Икра свекольная	40	2,38	8,10	12,58	134,09	№328 Перьямь 2011г
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,66	2,86	10,59	76	16/2 ДеЛи принт ,2005г
	Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/69Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	18,67	25,75	20,57	584,31	
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	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70 /70 ДеЛи принт ,20015г
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89;178/101Уршп
	Котлеты ,биточки,шнель из говядины	50	8,90	8,70	7,10	143	386/22 Уршп
	Рис отварной	110	2,70	4,40	24,80	150	419/11 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДОУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	30,18	20,67	117,88	511,96	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Печенье	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		198	8,07	6,84	39,15	183,4	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	57,87	53,45	196,79	1367,07	
ЧТ - 2 недели							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,92	8,77	18,80	170	266/54 Уршп
	Яйцо варенное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10Уршп
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/3 Уршп
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	11,30	45	503/74 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,07	11,65	40,53	298,9	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/19 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146/Уршп2004г.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,34	3,93	8,95	88,56	154/90 Уршп
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	4,10	0,50	21,30	106,3	297/1/14Уршп
	Тфтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный
	Сок фруктовый	150	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	15,78	10,85	73,90	461,69	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп
	Блинчики с повидлом	50	3,47	3,07	21,44	127,65	267 Сборник рецептов 2011г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,82	6,82	27,44	202,65	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1222	32,57	29,52	149,97	1006,24	
ИТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	16,16	12,95	25,68	283,48	331/35 Уршп
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	2/253 Уршп
	Булгурод сыром	25	2,65	3,82	8,08	82	3/3 ДеЛи принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	21,71	19,17	48,06	436,58	
	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 квашеной и капустной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47 /47 ДеЛи принт ,20015г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Уршп
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДОУ г. Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	13,86	12,12	59,78	403,78	
ПОЛДНИК	Печенье	18	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
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		248	7,52	7,16	27,78	206,9	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	44,04	38,64	154,81	1134,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12203,03	409,23	421,39	1642,18	11690,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1220,303	40,92	42,14	164,22	1169,032	10