

Приложение № 2
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 21.12.2021 № 670



заведующая МБДОУ "Геремок" с. Покровское
10.01.2022

**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	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,97	12,33	87,26	395/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
	Каша манная молочная жидкая	200	6,28	5,54	31,76	202,1	268/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		414	11,57	12,28	59,56	394,4	
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							
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Кукуруза консервированная	65	1,45	1,06	7,30	45,06	245/Мск
	Суп с рыбными консервами	250	8,63	3,38	12,95	117	159/Прм
	Гуляш из говядины	70	12,44	12,74	2,24	173,18	373/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	140	6,16	3,64	38,96	213,01	243/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,17	0,00	0,87	5,74	54-3гт/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		784	34,13	21,61	91,78	702,88	
ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	50	4,96	2,47	28,94	157,81	585/Прм
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		250	14,96	8,87	45,94	331,81	
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:		1551	62,16	43,26	218,28	1525,09
ВТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Омлет натуральный	180	16,22	21,98	4,23	280,13 307/Прм
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61 54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3 106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,12	25,46	25,90	417,64
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0,95	0,19	19,19	87,4 537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,19	19,19	87,4
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55 52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81 54-1хн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Суп из овощей с фасолью	230	9,11	7,80	10,90	151,18 148/Прм
	Капуста тушеная	150	2,32	4,30	11,83	95,73 428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	75	9,98	5,77	4,12	108 *406
ИТОГО ЗА ОБЕД		789	28,03	25,36	80,72	667,35
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5 118/Прм
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100 535/Прм
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1 609/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,25	8,14	35,22	248,6
	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:		1662	58,35	59,15	161,03	1420,99
СР - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32 *266
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	13,96	110,06 397/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	11,76	17,93	57,79	439,42
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47 118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	65	1,91	3,37	4,02	53,92 10/Мск
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	12,32	9,64	1,63	142,63 154/Прм
	Картофель отварной	145	2,75	7,11	18,41	147,9 431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,40	1,46	15,62	78,84 507/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Котлеты рыбные,	80	12,29	2,59	8,06	105,11 351/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм

ИТОГО ЗА ОБЕД		759	35,95	24,96	77,20	677,29
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,17	2,51	35,83	185,45 589/Прм
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174 536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,17	8,91	52,83	359,45
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:		1556	63,28	52,20	197,62	1523,16
ЧТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	140	20,44	14,18	31,50	418,04 327/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,17	0,00	0,87	5,74 54-3ггн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	45	0,00	0,00	2,25	8,53 *516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	22,89	17,95	50,09	537,35
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	5,05	9,33	31,10	225,91 537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	5,05	9,33	31,10	225,91
ОБЕД	Концентрат киселя витаминизированного	190	0,00	0,00	0,00	0 633/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Салат из свеклы отварной	65	0,98	3,58	5,46	57,85 51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	220	11,00	8,34	9,48	156,82 133/Прм
	Птица отварная	80	20,87	21,03	0,39	274,01 409/Прм
	Макаронные изделия отварные	140	5,29	3,46	33,64	187,04 297/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		764	43,42	37,20	78,43	824,61
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100 535/Прм
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1 609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5 118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,25	8,14	35,22	248,6
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:		1646	79,61	72,62	194,84	1836,47
ПТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,97	12,33	87,26 395/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
	Каша гречневая вязкая	200	7,68	6,20	34,96	226,98 254/Прм
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4 306/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,51	15,24	62,90	450,68

ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2,18	3,14	13,51	91,27	*434/Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Хлеб пшеничный	65	1,45	1,06	7,30	45,06	245/Мск
	Кукуруза консервированная	230	7,61	11,18	6,35	156,88	147/Прм
	Щи из свежей капусты с картофелем	70	6,01	7,34	10,38	132,03	284
	Тертели из печени с рисом	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск
Чай с сахаром	754	22,62	23,51	73,25	598,74		
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм
ПОЛДНИК	Йогурт						
	Пирожки печеные из слобного теста с овощным фаршем	60	4,45	5,20	23,92	160,06	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,45	11,60	40,92	334,06	
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:		1551	53,48	50,55	185,17	1426,48	
ПН - 2 недели							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,62	5,92	33,38	209,3	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106/Прм
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,52	9,40	55,05	346,81
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	190	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
	Салат из свеклы и моркови	190	0,95	0,19	19,19	87,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		65	0,84	6,70	4,61	82,55	52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527/Прм
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39	116/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	220	12,41	7,08	16,13	178,09	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	80	14,72	8,95	4,77	158,79	343/Прм
	Картофель отварной	145	2,75	7,11	18,41	147,9	431/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	36,50	30,63	100,38	826,22	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,84	6,19	36,09	228,5	
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:		1672	54,81	46,41	210,71	1488,93
ВТ - 2 недели						
ЗАВТРАК						
	Запеканка морковная с творогом	150	12,32	12,16	25,92	300,62 320/Прм
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	13,96	110,06 397/Мск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	40	0,00	0,00	2,00	7,58 516/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Яблоки (плоды свежие)	420	18,65	17,27	57,30	496,86
	Печень, тушенная в соусе	100	0,40	0,40	9,80	47 118/Прм
	Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб ржано-пшеничный	75	9,98	5,77	4,12	108 *406
	Хлеб пшеничный	180	0,09	0,00	6,25	24,61 54-2гн/Нск
	Салат из горошка зеленого консервированного	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм
	Рассольник ленинградский	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Рагу из овощей	65	1,91	3,37	4,02	53,92 10/Мск
	Булочка домашняя	220	1,80	4,62	14,30	106,7 *139
	Йогурт	150	2,31	11,46	11,33	158,98 201/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД						
	Соляное дополнение	759	21,37	26,01	69,48	601,1
	Йогурт	60	4,82	6,23	37,88	224,96 *583
	Соляное дополнение	200	10,00	6,40	17,00	174 536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	Соляное дополнение	260	14,82	12,63	54,88	398,96
	Соляное дополнение	3	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
	Соляное дополнение	3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
	Итого за день	1542	55,24	56,31	191,46	1543,92
СР - 2 недели						
ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	180	16,22	21,98	4,23	280,13 307/Прм
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,17	0,00	0,87	5,74 54-3гн/Нск
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Соляное дополнение	404	18,67	25,75	20,57	390,91
	Соляное дополнение	190	0,95	0,19	19,19	87,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
	Соляное дополнение	190	0,95	0,19	19,19	87,4
	Соляное дополнение	65	1,45	1,06	7,30	45,06 245/Мск
	Соляное дополнение	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Соляное дополнение	250	8,63	3,38	12,95	117 159/Прм
	Соляное дополнение	70	11,13	13,09	1,67	169,29 372/Прм
	Соляное дополнение	140	3,57	2,23	37,34	183,68 419/Прм
	Соляное дополнение	200	0,12	0,12	29,16	114,94 *520
	Соляное дополнение	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ОБЕД	Картофельное пюре	140	2,18	3,14	13,51	91,27	*434/Пермь	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/Прм	
	Икра кабачковая (промышленного)	65	1,23	5,78	5,00	77,35	121/Прм	
	Борщ с капустой и картофелем	220	11,00	8,34	9,48	156,82	133/Прм	
	Рыба, припущенная в молоке	80	12,42	7,10	2,51	124,1	*342	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527/Прм	
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39	116/Прм	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	774	32,61	25,15	86,96	708,43		
	ПОЛДНИК	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609/Прм	
	Печенье	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм	
Яблоки (плоды свежие)	200	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм		
Ряженка	280	8,25	8,14	35,22	248,6			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в		
Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0			
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	1647	64,01	48,49	180,17	1499,91			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	16060	619,54	539,29	1924,16	15335,08			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1606	61,95	53,93	192,42	1533,51			