

Приложение № 4
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 21.12.2021 № 670



Утверждаю:
И.И. Сапрыка
заведующая МБДОУ "Гермокс" с. Покровское
10.01.2022 год

**Примерное меню приготовляемых 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	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,97	12,33	87,26	395/Мек	
	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/Мек	
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
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	
	Салат из свежих огурцов	65	0,45	6,57	1,30	66,3	36/Прм	
	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	54-3гн/Нск	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
			784	33,13	27,12	85,78	724,12	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
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		
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:		1550	61,16	48,77	212,28	1546,33
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 свежих помидоров	65	0,65	6,63	2,28	71,5 30/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	27,84	25,29	78,39	656,3
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
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105 607/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
		280	6,84	6,19	36,09	228,5
ИТОГО ЗА ДОПОЛНЕНИЕ						
	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1662	56,75	57,13	159,57	1389,84
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 зеленый с огурцами и помидорами	65	0,65	3,96	1,62	44,85 *44
	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	34,69	25,55	74,80	668,22
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 йодированная на весь день	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		1556	62,02	52,79	195,22	1514,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ЧТ - 1 неделя		140	20,44	14,18	31,50	418,04 327/Прм
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	190	0,17	0,00	0,87	5,74 54-3гн/Нск
	Чай с лимоном и сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Батон нарезной	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
	Масло сливочное					
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		190	0,00	0,00	0,00	0 633/Прм
ОБЕД	Концентрат киселя витаминизированного	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Хлеб пшеничный	65	0,98	3,58	5,46	57,85 51/Прм
	Салат из свеклы отварной	220	11,00	8,34	9,48	156,82 133/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	80	20,87	21,03	0,39	274,01 409/Прм
	Птица отварная	140	5,29	3,46	33,64	187,04 297/Прм
	Макаронные изделия отварные	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	764	43,42	37,20	78,43	824,61
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,80	5,00	8,00	100 535/Прм
ПОЛДНИК	Ряженка	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)	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		1646	79,61	72,62	194,84	1836,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ПТ - 1 неделя		180	3,01	2,97	12,33	87,26 395/Мск
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Батон нарезной	4	0,03	2,90	0,05	26,44 703/Мск
	Масло сливочное	200	7,68	6,20	34,96	226,98 254/Прм
	Каша гречневая вязкая	20	2,54	2,30	0,14	31,4 306/Прм
	Яйца вареные	434	15,51	15,24	62,90	450,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						

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 из свежих огурцов с зеленым луком	65	0,52	6,57	1,36	66,3	*37	
	Щи из свежей капусты с картофелем	230	7,61	11,18	6,35	156,88	147/Прм	
	Тефтели из печени с рисом	70	6,01	7,34	10,38	132,03	284	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск	
ИТОГО ЗА ОБЕД		754	21,69	29,02	67,31	619,98		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536/Прм	
	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		
ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОЛДНИК	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1551	52,55	56,06	179,23	1447,72		
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	0,95	0,19	19,19	87,4		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	65	0,65	6,63	2,28	71,5	30/Прм	
	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	
	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	36,31	30,56	98,05	815,17	
	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		
ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОЛДНИК	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	54,62	46,34	208,38	1477,88
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		420	18,65	17,27	57,30	496,86
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						
	Печень, тушенная в соусе	75	9,98	5,77	4,12	108 *406
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61 54-2гн/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
	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0,58	3,31	2,34	41,6 31/Прм
	Рассольник ленинградский	220	1,80	4,62	14,30	106,7 *139
	Рагу из овощей	150	2,31	11,46	11,33	158,98 201/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		759	20,04	25,95	67,80	588,78
ПОЛДНИК						
	Булочка домашняя	60	4,82	6,23	37,88	224,96 *583
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174 536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,82	12,63	54,88	398,96
	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:		1542	53,91	56,25	189,78	1531,6
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		404	18,67	25,75	20,57	390,91
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 свежих огурцов	65	0,45	6,57	1,30	66,3 36/Прм
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Суп с рыбными консервами	250	8,63	3,38	12,95	117 159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,13	13,09	1,67	169,29 372/Прм
	Рис отварной	140	3,57	2,23	37,34	183,68 419/Прм
	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,16	114,94 *520
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм

ИТОГО ЗА ОБЕД		794	29,18	26,18	111,88	800,1
ПОЛДНИК		200	5,80	5,00	8,00	100 535/Прм
	Ряженка	35	2,07	1,64	26,25	128,1 608/Прм
	Пряники	50	0,20	0,20	4,90	23,5 118/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	285	8,07	6,84	39,15	251,6
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		1676	56,87	58,96	190,79	1530,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ЧТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК		30	2,25	0,87	15,42	78,6 117/Прм
	Батон нарезной	10	2,56	2,61	0,00	34,3 106/Прм
	Сыр твердый порциями	200	5,32	5,62	28,26	184,7 266/Прм
	Каша "Дружба"	20	2,54	2,30	0,14	31,4 306/Прм
	Яйца вареные	180	3,01	2,97	12,33	87,26 395/Мск
	Кофейный напиток с молоком	440	15,68	14,37	56,15	416,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,90	0,20	8,10	43 118/Прм
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,13	0,00	5,76	23,53 54-2гн/Нск
ОБЕД		39	3,00	0,55	14,70	78,39 116/Прм
	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,5 114/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	65	0,65	6,63	2,28	71,5 30/Прм
	Хлеб пшеничный	220	12,32	9,64	1,63	142,63 154/Прм
	Салат из свежих помидоров	150	9,08	7,58	25,50	206,25 301/Прм
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	70	11,45	8,79	2,74	135,55 403/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	754	38,91	33,43	67,37	728,35
	Печень говяжья по-строгановски	200	10,00	6,40	17,00	174 536/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	5,17	2,51	35,83	185,45 589/Прм
ПОЛДНИК	Йогурт	260	15,17	8,91	52,83	359,45
	Сдоба обыкновенная	3	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0
	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1557	70,66	56,91	184,45	1547,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ПТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК		180	0,09	0,00	6,25	24,61 54-2гн/Нск
	Чай с сахаром	35	2,62	1,02	17,99	91,7 117/Прм
	Батон нарезной	140	20,44	14,18	31,50	418,04 327/Прм
	Сырники из творога запеченные	45	0,00	0,00	2,25	8,53 *516/Прм
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	400	23,15	15,20	57,99	542,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			0,00	0,00	0,00	0 537/Прм
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные					

	Концентрат киселя витаминизированного	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0	633/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	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	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	65	0,65	3,96	1,62	44,85	*44	
	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	32,03	23,33	83,58	675,93		
	ПОЛДНИК	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
Ряженка		200	5,80	5,00	8,00	100	535/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:	1647	63,43	46,67	176,79	1467,41			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16059	611,58	552,50	1891,33	15288,41			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1605,9	61,16	55,25	189,13	1528,84			