

Приложение № 3
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 01.12.2022 № 787



Примерное единое десятидневное меню
(лето - осень)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,10	6,50	24,30	172,274/3	Уршп
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДелЛи 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	30	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Уршп п
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89;178/101/Уршп
	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,6	35/152/Уршп
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	178,2	/313 Сборник рецептов 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пиг. в ДООУ г.Мос.2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		540	15,77	14,68	75,35	540,86	
ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	585/Уршп
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		200	9,15	4,85	34,10	217	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО							
	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 ДЕНЬ:							
		1193	32,15	29,16	177,99	1149,86	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Уршп
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	514/1 /66Уршп
	Булерброд сырым	25	2,65	3,82	8,08	82	3 /3 ДелЛи принт, 2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		355	18,48	26,29	25,84	397,72	
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							
	Овоши натуральные свежие (помидор)	30	0,30	0,10	1,10	7,2	112/85Уршп
	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136/91 Уршп
	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	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Урш
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДЮУ г.Мос.2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,38	15,33	46,71	405,21	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9Урш
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Урш
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Урш
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,74	6,46	22,08	173,4	
	Соль доп.длн	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:		1188	47,10	48,18	104,73	1022,33	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,92	8,77	18,80	170	266/54 Урш
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Де.Ли принтг., 2005г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68 Урш
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	5,54	11,40	42,22	294,9	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9Урш
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146Урш
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,32	1,77	8,82	56,55	154/90 Урш
	Картофель отварной	110	2,08	5,39	13,97	112,2	434 Урш
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Урш
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организ. Пит. в ДЮУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Урш
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урш
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,71	10,70	64,87	474,31	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	50	3,92	4,00	23,58	146,08	556/52 Урш
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Урш
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,27	7,75	29,58	221,08	
	Соль доп.длн	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:		1206	27,92	30,25	146,47	1037,29	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога со ступленным молоком	150	24,61	23,82	55,85	536,29	326 (490)/34 Урш
	Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/1/69Урш
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Де.Ли принтг., 2005г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	4,73	29,45	88,09	735,89	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64Урш
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,20	3,00	0,60	30,6	36/80Урш
	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Урш
	Биточки рубленые из птицы	50	7,46	7,89	5,06	121,25	417/20 Урш
	Макаронные изделия отварные	110	4,10	0,50	21,30	106,3	297/14 Урш
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Урш
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДЮУ г.Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Урш
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урш
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15,91	16,21	67,40	478,52	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Урш

Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Урлп
Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Урлп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,74	6,46	22,08	173,4	
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:	1186	27,88	52,22	187,67	1433,81	
ПТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	130	4,00	4,80	20,10	140	268/59 Урлп
Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10/Урлп
Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Де/лп принт, 2005г
чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Урлп
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/Урлп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,90	0,20	1,10	43	
ОБЕД	30	0,30	3,10	1,10	33	30/8/1 Урлп
Салат из свежих помидоров	150	1,23	4,38	4,91	64,08	147/92/Урлп
Щи из свежей капусты с картофелем	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Урлп
Картофельное пюре	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный
Тертая капуста с рисом	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пит. в ДЮУ г.Мос.2006г.
Кисель из яблок с витамином С	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8/Урлп
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урлп
Хлеб пшеничный	530	22,62	23,51	73,25	318,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД	150	4,35	3,75	6,00	75	535/1/76 Урлп
Пирожки	50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Урлп
Пирожки печеные из слоеного теста с овощным фаршем	200	14,45	11,60	40,92	184,17	
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	1183	53,48	50,55	185,17	995,95	
ПН - 2 недели						
ЗАВТРАК	150	26,16	27,75	40,50	584,1	319/490/488/Урлп
Запеканка из творога со ступленным молоком	30	4,01	5,07	11,63	108	3/3 Де/лп принт, 2011г
Бутерброд с сыром	170	2,72	2,26	13,48	67,2	514/1/66 Урлп
Кофейный напиток с молоком	350	32,89	35,08	65,61	759,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64/Урлп
ЗАВТРАК 2 (сок фруктовый)	100	0,50	0,10	10,10	46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	30	0,20	0,03	0,80	4,2	112/83/Урлп
Овощи натуральные свежие (огурцы)	150	1,38	2,55	9,07	64,8	149/96 Урлп
Суп картофельный с бобовыми	50	7,90	3,90	1,60	73,5	343/26 Урлп
Рыба, запеченная в омлете	110	2,08	5,39	13,97	112,2	431/Прм
Картофель отварной	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Урлп
Напиток витаминный "Виташка" (к/к)	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40/Организ. Пит. в ДЮУ г. Мос.2006г.
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8/Урлп
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Урлп
Хлеб пшеничный	530	14,43	12,29	59,25	403,79	
ИТОГО ЗА ОБЕД	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Урлп
Пирожки	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Урлп
Печенье	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Урлп
Яблоки (плоды свежие)	200	6,74	6,46	22,08	173,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						

Соль, дополи	Соль йодированная на весь день.	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1183	54,56	53,93	157,04	1382,49		
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	118/19	Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Салат из свежель отварной	30	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84	Урц п
	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	375/29	Уршп
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874	Организ. Пит. в ДООУ г. Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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		480	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 СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	Соль йодированная на весь день.	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1133	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
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,66	2,86	10,59	76	16/2	Де:Ли принт ,2005г
	Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/69	Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	18,67	25,75	20,57	450,22		
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	Овоши натуральные свежие (помидор)	30	0,30	0,10	1,10	7,2	112/85	Уршп
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89;178/101	Уршп
	Котлеты ,биточки,шнцель 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 с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40	Организ. Пит. в ДООУ г. Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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		530	30,18	20,67	117,88	512,56		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм	
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42	Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/29	Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,07	6,84	39,15	183,4		
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	Соль йодированная на весь день.	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	57,87	53,45	196,79	1233,58		
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	306/10	Уршп
	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	118/1/9 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
	Тертая из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507/Уршп
	Кисель из яблок с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организ. Пит. в ДООУ 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		560	15,06	10,67	72,99	446,86	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп
	Блинчики с джемом	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, дополи	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:		1213	31,85	29,34	149,06	991,41	
ПТ - 2 недели							
ЗАВТРАК							
	Вареники ленивые 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
	Бульброд с сыром	25	2,65	3,82	8,08	82	3/3 Де.Ли принтг .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 свежих огурцов	30	0,20	3,00	0,60	30,6	36/80Уршп
	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	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 с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДООУ 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	13,55	13,62	57,84	408,67	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	0	0,00	0,00	0,00	0	118/2/9/Уршп
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,32	6,96	22,88	183,4	
	Соль, дополи	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:		1188	43,53	39,94	147,97	1116,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		11861	403,20	419,58	1615,08	11414,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1186,1	40,32	41,96	161,51	1141,474	10