

Приложение № 4
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района



заведующий ЦДЮ "Теремок" с. Докторовское
Приказ от 12.12.2022 года № 176

Примерное единое десятидневное меню
(лето - осень)

Возрастная категория: от 3 лет 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/1Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Урцп
	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	35/152Уршп
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,28	33,49	210,6	313 Сборник рецептур 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
	Напиток витаминный "Витолка" (к/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	18/874Органилитан в ДЮУ г.Москва 2006г
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,46	20,03	88,75	702,39	0 /378Сборник рецептур 2011г.
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	0
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:		1439	40,12	38,25	204,21	1409,93	
ВТ - 1 неделя ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,22	21,98	4,23	280,13	307/56 Уршп
	Кофейный напиток с молоком	180	1,54	5,78	5,99	82,2	147/92Уршп
	Бутерброд сыром	40	5,34	6,76	15,50	114	3 /1/3 ДеЛи принт ,2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,10	34,52	25,72	476,33	

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(помидор)	50	0,60	0,10	1,90	12	112/85Уршп	
	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	70	16,50	11,40	0,40	170	409 Уршп	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп	
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40 Орган.питан.в ДООУ г.Москва 2006г.	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,31	19,95	58,64	534,79	
	ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9Уршп
		Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,94	6,66	26,98	196,9	•	
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:		1413	57,85	61,23	121,44	1254,02		
СР - 1 неделя		200	5,30	11,70	25,10	226,2	266/54 Уршп	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1 ДеЛи принт ,2005г	
	Бутерброд с маслом сливочным	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68 Уршп	
	Чай с лимоном и сахаром	409	7,35	14,72	51,24	367,24		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9Уршп	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	50	0,72	2,83	4,63	46,8	146/Уршп	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	200	5,20	4,71	10,73	106,27	154/90 Уршп	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12Уршп	
	Картофель отварной	70	9,70	1,50	6,70	79,1	135/28 Уршп	
	Котлеты или биточки рыбные	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874Орган.питан.в ДООУ г.Москва 2006г	
	Кисель из яблок с витамином С	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп	
	Хлеб пшеничный	680	22,16	15,29	78,84	631,66		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		60	4,70	4,80	28,30	175,3	556/52 Уршп
	ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	190	5,51	4,75	7,60	95	535/76 Уршп,
		Ряженка	250	10,21	9,55	35,90	270,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1442	40,12	39,96	175,78	1316,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		170	27,90	27,00	63,30	607,8	326 (490)/34 Уршп	
ЧТ - 1 неделя		34	2,30	3,50	14,59	101	16/2/1 ДеЛи принт ,2005г	
ЗАВТРАК	Сырники из творога со стухенным молоком	200	3,55	3,33	25,00	144	508/69Уршп	
	Бутерброд с маслом сливочным	404	33,75	33,83	102,89	852,8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

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							
	Салат из свежих огурцов	50	0,40	5,10	1,00	51	36/80 Уршп
	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 с витамином С	0	0,00	0,00	0,00	0	14/40 Орган.питан.в.ДЮУ г.Москва 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	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		660	20,89	23,08	78,99	623,16	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	20	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		250	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:		1417	62,08	63,67	218,96	1718,86	
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,50	30,90	215,4	268/59 Уршп
	Яйцо 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	8,10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидор	50	0,50	5,10	1,80	55	30/81 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
	Тертели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептур/М.П.Могильный
	Кисель из яблок с витамином С	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/87 Орган.питан.в.ДЮУ г.Москва 2006г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	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		660	22,62	23,51	73,25	415,58	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/1/76 Уршп
	Пирожки печеные 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:		1439	53,48	50,55	185,17	1118,43	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со ступенным молоком	170	26,16	27,75	40,50	584,1	319 /490 /48 Уршп

									1143/1/3 Дели принт 2011г
	Буерброд сыром	30	5,34	6,76	15,50	64,44	2/253 Уршп		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,66	36,17	69,88	762,54			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	33,16	36,17	69,88	762,54			
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64Уршп		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46			
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,10	1,30	7	112/85Уршп		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,66	3,06	10,89	77,76	149/96 Уршп		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	70	11,10	5,50	2,20	102,29	343/26 Уршп		
	Рыба, запеченная в омлете	130	2,46	6,37	16,51	132,6	431/Прм		
	Картофель отварной	180	0,00	0,00	17,00	72	507/Уршп		
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	14/40 Орган.питан.в ДЮУ г.Москва 2006г.		
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8Уршп		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп		
	Хлеб пшеничный	660	19,18	15,57	68,55	505,62			
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп		
ПОЛДНИК	Ряженка	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп		
	Печенье	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9Уршп		
	Яблоки (плоды свежие)	250	6,94	6,66	26,98	196,9			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в		
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0			
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	1511,06			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	59,78	58,50	175,51				
ВТ - 2 неделя						206,46	274/3 Уршп		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	78,6	117/3 Уршп		
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,42	57,95	504/68 Уршп		
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,10	0,00	14,44	343,01			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,29	8,61	59,02	47	118/1/9Уршп		
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	41,67	10/Сборник рецептов 2011г.		
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	1,59	109,74	139/93 Уршп		
	Рассольник ленинградский	180	1,76	5,98	12,09	228,8	375/29Уршп		
	Плов из отварной говядины	130	9,82	9,69	25,61	87,08	18/874Орган.питан.в ДЮУ г.Москва 2006г		
	Кисель из яблок с витамином С	180	0,28	0,00	21,93	60,86	116/Прм		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,46	11,70	82,25	114/Прм		
	Хлеб пшеничный	30	2,69	0,29	17,21	610,4			
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	18,33	19,01	90,13	100	535/1/76 Уршп		
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	194,2	583/49 Уршп		
	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,20	294,2			
	Соль йодированная на весь день	250	9,50	11,50	38,20	0	Вне сбор-в		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3	0,00	0,00	0,00	0			
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	1294,61			
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	197,15				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	35,52	39,52	197,15				
СР - 2 неделя						293,54	307/56 Уршп		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16				

ПТ - 2 неделя									
ЗАВТРАК	Вареники ленивые смазлом сливочным	170	18,31	14,68	29,10	321,28	331/35	Уршп	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,58	1,58	13,19	61,22	2/253	Уршп	
	Бутерброд сыром	30	4,01	5,07	11,63	108	3/1/3	Дели 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	537/1Прм		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,95	0,19	19,19	87,4			
	Салат из свежих огурцов	50	0,40	5,10	1,00	51	36/80	Уршп	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	180	1,59	5,80	8,06	90,84	133/94	Уршп	
	Картофельное пюре	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	1351/28	Уршп	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40	Орган.питан.в ДООУ г.Москва 2006г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	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		660	18,23	18,65	72,54	541,59			
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42	Уршп	
ПОЛДНИК	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		250	7,52	7,16	27,78	206,9			
	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:		1413	50,60	47,33	173,43	1326,39			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14210	497,20	492,63	1829,19	13722,77			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1421	49,72	49,26	182,92	1372,277			10