

Приложение № 2
к приказу Управления образования
Администрации Неклиновского района
от 01.12.2022 № 787

Утверждаю:
И.И. Сапрыка
заведующий МБДОУ «Центром
Покровское
Приказ от 14.12.2022 года № 176

Примерное единое десятидневное меню
(зима - весна)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Источники 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
	Бульбурд 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	
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 свеклы отварной	50	0,80	2,80	4,20	44,5	51/84 Уршп
	Суп картофельный с клецками	200	1,91	2,86	10,63	75,92	151/89-178/101/Уршп
	Уляш из говядины	70	6,75	8,55	2,78	185,4	35/152/Уршп
	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	115/8/Уршп
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7/ Уршп
	Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	18/874/Орган.пиган.в.ДЮУ г.Москва 2006г
	Кисель из яблок с витамином С	0	0,00	0,00	0,00	0	/378Сборник рецептур 2011г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,46	20,03	88,75	702,39	
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	
Соль, доп.д.	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	147/92/Уршп
	Бульбурд сырым	40	5,34	6,76	15,50	114,3	1/13 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 соленные (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	11,70	770 ДеЛи принт ,20015г
	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	115/8	Уршп
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.ДЮУ г.Москва 2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27,26	19,95	58,64	533,79		
Яблочко (плоды свежие)	50	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	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 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	57,80	61,23	121,44	1253,02		
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2	266/54	Уршп
Бульброд с маслом сливочным	29	1,96	3,02	12,46	86,14	16/1	Дели принтг., 2005г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68	Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	7,35	14,72	51,24	367,24		
ОБЕД							
Яблоко (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9	Уршп
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,40	0,40	9,80	47		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,72	2,83	4,63	46,8	146/	Уршп
Картофель отварной	200	5,20	4,71	10,73	106,27	154/90	Уршп
Котлеты или биточки рыбные	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12	Уршп
Кисель из яблок с витамином С	70	9,70	1,50	6,70	79,1	351/28	Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874	Орган.питан.в.ДЮУ г.Москва 2006г
Хлеб пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8	Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7	Уршп
Оладьи с повидлом	680	22,16	15,29	78,84	631,66		
Ряженка	60	4,70	4,80	28,30	175,3	556/52	Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	5,51	4,75	7,60	95	535/76	Уршп
Соль йодированная на весь день	250	10,21	9,55	35,90	270,3		
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3	0,00	0,00	0,00	0		
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК							
Сырники из творога со стуженым молоком	170	27,90	27,00	63,30	607,8	326 (490)/34	Уршп
Бульброд с маслом сливочным	34	2,30	3,50	14,59	101	16/2/1	Дели принтг., 2005г
Какао с молоком	200	3,55	3,33	25,00	144	508/69	Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	33,75	33,83	102,89	852,8		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64	Уршп
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	50	0,85	2,50	4,23	46		
Биточки рубленые из птицы	180	1,59	5,80	8,06	42,85	47/47	Дели принтг., 20015г
Макаронные изделия отварные	70	10,44	11,04	7,08	90,84	133/94	Уршп
Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	130	4,90	0,60	25,20	169,75	417/20	Уршп
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,00	125,6	297/14	Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	72	507/	Уршп
Хлеб пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	0	14/40	Орган.питан.в.ДЮУ г.Москва 2006г.
ИТОГО ЗА ОБЕД	25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7	Уршп
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	21,34	20,48	82,22	615,01		

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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9 Уршп
	Соль йодированная на весь день	250	6,94	6,66	26,98	196,9	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3	0,00	0,00	0,00	0	
ПН - 1 неделя		1417	62,53	61,07	222,19	1710,71	
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 Делли принт, 2005г
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Апельсин (плоды свежие)	429	10,81	12,82	57,01	450,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9 Уршп
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,90	0,20	4,60	43	
	Щи из свежей капусты с картофелем	50	0,60	5,10	4,60	66	19/83 Уршп
	Картофельное пюре	180	1,54	5,78	5,99	82,2	147/92 Уршп
	Тфтели из печени с рисом	130	2,70	5,70	14,20	119,6	434/12 Уршп
	Кисель из яблок с витамином С	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептов/М.П. Могильный
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,28	0,01	21,93	87,08	18/874 Орган. логотип в ЛОУ г. Москва 2006г
	Хлеб пшеничный	25	1,64	0,33	8,36	43,47	115/8 Уршп
ИТОГО ЗА ОБЕД		25	1,92	0,21	12,29	70,5	114/7 Уршп
ПОЛДНИК	Ряженка	660	22,62	23,51	73,25	415,58	
	Пирожки печенье из слоеного теста с овощным фаршем	200	5,80	5,00	8,00	100	535/1/76 Уршп
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Уршп
	Соль долой! Соль йодированная на весь день	250	14,45	11,60	40,92	209,17	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3	0,00	0,00	0,00	0	
ПН - 2 неделя		1439	53,48	50,55	185,17	1118,43	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со ступенным молоком	170	26,16	27,75	40,50	584,1	319/490/48 Уршп
	Бутерброд сырым	30	5,34	6,76	15,50	114	3/1/3 Делли принт, 2011г
	Кофейный напиток с молоком	200	1,66	1,66	13,88	64,44	2/253 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	33,16	36,17	69,88	762,54	
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)	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70 Делли принт, 20015г
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149/96 Уршп
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,10	5,50	2,20	102,29	343/26 Уршп
	Картофель отварной	130	2,46	6,37	16,51	132,6	43/1/1рм
	Напиток витаминный "Витошка" (с/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	507/9 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	0	0,00	0,00	0,00	0	14/40 Орган. логотип в ЛОУ 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	19,33	15,57	69,15	509,62	
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									
Соль дополи	Соль йодированная на весь день	250	6,94	6,66	26,98	196,9	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	59,93	58,50	176,11	1515,06	0		
ВТ - 2 недели									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274/3	Уршп	
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,42	78,6	117/3	Уршп	
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,10	0,00	14,44	57,95	504/68	Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,29	8,61	59,02	343,01			
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 горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	1,59	41,67	10/Сборник рецептов	2011 г.	
	Рассольник ленинградский	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139/93	Уршп	
	Плов из отварной говядины	130	9,82	9,69	25,61	228,8	375/29	Уршп	
	Кисель из яблок с витамином С	180	0,28	0,00	21,93	87,08	18/874	Орган.питан в ДОУ г. Москва 2006г	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,46	11,70	60,86	116/Прм		
	Хлеб пшеничный	30	2,69	0,29	17,21	82,25	114/Прм		
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	18,33	19,01	90,13	610,4			
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	535/176	Уршп	
	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,20	194,2	583/49	Уршп	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,50	11,50	38,20	294,2			
Соль дополи	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	35,52	39,52	197,15	1294,61			
СР - 2 недели									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	307/56	Уршп	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,03	3,12	12,88	89	16/1	Дели принт ,2005г	
	Какао с молоком	190	1,58	1,58	13,19	61,22	2/253	Уршп	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	18,67	25,75	20,57	390,91			
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	Овощи натуральные соленные (номидор)	50	0,55	0,10	1,90	11	70/70	Дели принт ,20015г	
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,86	10,63	75,92	151/89;178/10/Уршп		
	Котлеты ,биточки,шнцель из говядины	70	12,50	12,20	10,00	200,2	386/22	Уршп	
	Рис отварной	130	3,20	5,30	29,30	177,3	419/11	Уршп	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,28	0,01	21,93	87,08	14/40	Орган.питан в ДОУ 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	30,18	20,67	117,88	778,86			
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)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9	Уршп	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,07	6,84	39,15	251,6			
Соль дополи	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	57,87	53,45	196,79	1508,77			
ЧТ - 2 недели									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2	266/54	Уршп	
	Яйцо варенное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10	Уршп	

Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,5	117/3 Уршп
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60	503/1175 Уршп
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	9,82	14,73	53,10	383,2	
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)	50	1,23	5,78	5,00	77,35	146/Уршп2004г.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	154/90 Уршп
Макаронные изделия отварные с сыром	140	4,90	0,60	25,20	125,6	297/1/14 Уршп
Тфтели из печени с рисом	70	4,49	5,18	7,64	94,93	284 Сборник рецептов/М.П. Мотильный
Нашиток витаминный "Витошка" (к/к)	180	0,00	0,00	17,00	72	507/Уршп
Кисель из яблок с витамином С	0	0,00	0,00	0,00	0	18/874 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	690	19,38	16,81	86,22	590,12	
ПОЛДНИК						
Ряженка	190	5,51	4,75	7,60	95	535/76 Уршп
Блинчики с джемом	60	4,17	3,68	25,73	153,18	267 Сборник рецептов 2011г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,68	8,43	33,33	248,18	
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:	1468	39,78	40,17	180,75	1264,5	
ИТ - 2 недели						
ЗАВТРАК						
Вареники Ленивые маслом 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 Де/Ли 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/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,95	0,19	19,19	87,4	
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47/47 Де/Ли принт ,20015г
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	351/28 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	18,68	16,05	75,77	533,44	
ПОЛДНИК						
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
Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,52	7,16	27,78	206,9	
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:	1413	51,05	44,73	176,66	1318,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14210	498,20	487,43	1836,25	13709,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1421	49,82	48,74	183,63	1370,947	10