

Примерное меню-раскладка
 для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
 МКДОУ "Детский сад №21 "Солнышко" Левокумского муниципального округа СК на 2024 год
 Зима-Весна
 Понедельник 1 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Суп молочный с крупой рисовый	150	4.35	4.11	13.93	110.1	0.05	0	0	0.4	9.9	0.68	29.1	0.62	94
Хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8	2011
Чай с сахаром	180	0.17	0.01	8.39	33.6	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392
Итого за приём пищи:	376	7.68	4.2	41.64	238.1	0.11	0.02	0	0.4	24	17.9	65.5	1.61	2011
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.72	1.85	10.29	62.85	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	82
Котлета рыбная запеченая	70	10.65	3.43	7.46	103.6	0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	255
Пюре картофельное	130	3.62	4.16	17.72	118.95	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	321
Салат из моркови	50	0.61	0.05	5.8	26.15	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	41
Хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8	2011
Хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6	41
Компот из смеси с/ф	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376
Итого за приём пищи:	490	19.5	8.19	83.29	479.72	0.24	29.1	0.44	5.35	96.86	119	350	6.37	2011
				Полдник										
Выпечка пром.ппроизв.	30	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69	
какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	0.04	1.2	18	0.74	16.7	115	95.6	0.41	397
Итого за приём пищи:	210	5.87	4.37	31.26	286.4	0.13	1.2	20.31	1.53	31.2	126	133	1.1	2011
Всего за день:	1076	33.05	16.76	156.19	1004.22	0.48	30.32	20.75	7.28	152.1	262	548	9.08	2011

Вторник 1 неделя														
Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Запеканка из творога	85	17.2	11.8	16.81	242.25	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	0.69	1.7	237
Чай с лимоном	180	4.32	5.52	45.24	247.2	0	0	0	3	26	11	78	0.6	393
Итого за приём пищи:	265	21.52	17.32	62.05	489.45	0	1.3	0.1	5.3	50.1	19.2	78.7	2.3	Сборник р
Обед														

Суп картофельный с горохом	180	1.68	0.07	16.44	133.41	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.01	81	2011
Пельмени мясные отварные	154	21.1	12.45	36.05	341	0.1	0.39	0.2	0.4	21	22	54	0.9	439.44	2011
компот из свежих яблок	180	0.012	0.12	17.91	73.2	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	373	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
Итого за приём пищи:	574	27.022	13.17	97.72	676.93	0.21	3.82	0.2	0.4	64.88	86.2	161	3.59		
				Полдник											
Печенье пром.проз-ва	30	2.7	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	397	2011
Итого за приём пищи:	215	5.4	9.1	37.2	270.1	0.1	80.8	0.1	1.3	44.2	205	149	2.7		
Итого за день:	1054	53.942	39.59	196.97	1436.48	0.31	85.92	0.4	7	159.2	310	388	8.59		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность,кка	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная манная	150	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	168	2011
бутерброд с маслом	40	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	1	2011
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	397	2011
Итого за приём пищи:	370	6.14	6.81	60.39	330.1	0	4.62	0	0.3	47.8	97	125	2.19		
				Обед											
суп лапша домашняя	180	1.59	3.65	8.58	73.62	0	0.036	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	86	2011
птица отварная	70	14.96	11.66	0.96	168.62	0.2	1.61	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	300	2011
рис припущенный	130	3.15	3.73	36.67	173.29	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	132	2011
салат из свеклы	50	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	33	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
кисель из сока	180	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	382	2011
Итого за приём пищи:	670	33.31	26.75	165.94	1018.87	0.42	8.816	0.3	5.3	172.4	268	455	8.62		
				Полдник											
пряник пром.произв-ва	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
чай сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	210	60.97	43.35	278.82	1708.22	0.94	15.786	0.6	11.01	293.3	395	780	15.9		
Всего за день:	1250	100.42	76.91	505.15	3057.19	1.36	29.222	0.9	16.61	513.5	760	1361	26.8		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность,кка	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Оладьи со сгущенным молоком	130	9.84	3.07	52.3	276.22	0.1	0.88	0	0.8	7.7	10.2	41.6	0.8	448, /449	2011
чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	2011
Итого за приём пищи:	265	9.96	3.09	62.5	317.22	0.1	3.71	0	0.81	9.9	23	45.6	1.12		
				Обед											
Борщ с фасолью и картофелем	180	1.6	0.1	3.2	19.4	0.1	5	0	0.6	10.5	10	31	0.4	63	2011
плов из говядины	75/130	18.76	19.17	17.87	320.2	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	265	2011

суп картофельный с рисовой крупой	180	0.97	3.61	5.27	57.42	0.03	19.74	0	0	9.98	19.2	20.3	0.34	80	2011
тефтели из говядины	70	7.78	5.78	7.85	114.38	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	286	2011
макароны отварные	130	5.3	4.6	29.3	189	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	204	2011
Соус сметанный с луком	30	0.52	1.67	3.87	48.49	0.016	0.39	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	356	2011
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	650														
				Полдник											
печенье	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
сок	100	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		2011
Итого за приём пищи:	130	23.13	16.81	119.84	745.76	0.646	26.13	0.2	3.3	90.28	141	290	7.48		
Всего за день:	1120	31.61	22.81	159.36	998.96	0.706	33.06	2.2	5.31	142.6	187	400	9.6		

Вторник 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник р
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Вареники ленивые отварные	137	21.76	10.69	21.28	267.8	0.1	0	0	0.8	7	11	36	8	229	2011	
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	2011	
Итого за приём пищи:	317	21.8	10.7	28.27	295.8	0.1	0.02	0	0.8	7.9	19	37.6	8.19			
				Обед												
Суп картофельный с макаронами	180	1.94	2.04	12.34	75.42	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	82	2011	
котлеты из говядины	70	7.78	5.78	7.85	114.38	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282	2011	
Пюре картофельное	130	3.62	4.16	17.72	118.95	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	321	2011	
рыба тушеная с овощами	100	7.66	3.85	2.2	74	0.2	1.96	0.05	0.04	35.6	22.1	83.7	0.47	247		
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8			
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		2011	
компот из свежих яблок	180	0.012	0.12	17.91	73.2	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	372		
Итого за приём пищи:	540	23.302	14.44	73	509.85	0.48	11.89	0.49	2.79	116.8	99	403	5.42			
				Полдник												
пряник пром.пр-ва	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2			
молоко кипяченое	180	4.58	0	230.7	85	0.158	2.05	0	0	0	16	0.06	0.24	400		
Итого за приём пищи:	210	53.184	29.18	389.4	1165.9	1.218	25.83	0.98	6.28	239.2	219	833	12.3			
Всего за день:	1067	98.286	54.32	490.67	1971.55	1.798	37.74	1.47	9.87	363.9	337	1273	25.9			

Среда 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник р
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша гречневая молочная	150	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	168	2011	

бутерброд с маслом	40	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	1	2011
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	
Итого за приём пищи:	370	11.04	13.21	28.19	276.1	0	4.92	0	0.5	27.2	41.3	82.2	3.39		
Обед															
суп картофельный с фасолью	180	1.4	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.01	81	2011
Котлеты рубленные из птицы	70	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	305	2011
каша пшеничная рассыпчатая	130	3.06	3.52	14.99	100.65	0.08	3.9	0.24	2.35	34.36	26.2	195	2.37	171	
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		2011
компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	
Итого за приём пищи:	620	14.62	9.53	94.34	566.6	0.49	16.9	0.54	7.05	118.1	134	409	8.08		
Полдник															
Сдоба обыкновенная	40	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69	13005	2011
чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393	
Итого за приём пищи:	220	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	73.2		
Всего за день:	1210	25.78	22.76	132.73	883.7	0.49	24.65	0.54	7.56	147.5	188	495	84.7		

Четверг 2 неделя

Сборник р

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с макаронными изделиями	150	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	93	2011
хлеб пшеничный	30	18.1	25.9	35.27	447	0.27	332.01	140	0	143.3	463	304	5.43	376	2011
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392	
Итого за приём пищи:	360	31.04	39.41	54.06	694.8	0.27	332.03	140	0.4	166.4	482	396	8.02		
Обед															
борщ с капустой и картофелем	180	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	57	2011
жаркое по-домашнему	200	27.53	7.47	21.95	280.68	0.057	2.27	0.2	0.4	21	22	54	0.9	276	
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6		
компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
Итого за приём пищи:	620	4.56	0.55	48.15	214.07	0.2	0	0	0.7	30.1	23	93.8	2.6		
Полдник															
Выпечка пром-го произв-ва	30	2.72	1.65	18.3	197.4	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		2011
кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0	1.17	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	395	
Итого за приём пищи:	210	5.57	4.06	32.66	288.4	0.09	1.17	2.31	0.8	16.7	23.8	41	1.01		
Всего за день:	1190	41.17	44.02	134.87	1197.27	0.56	333.2	142.3	1.9	213.2	529	531	11.6		

Пятница 2 неделя

Сборник р

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	л	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша овсяная молочная	150	15.4	14.4	3.4	203.5	0.1	0.5	0	3.7	54	47.1	238	0.8	90
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8	
чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	0	2.83	0	0.01	2.2	12.8	4	0.32	393
Итого за приём пищи:	340	18.68	14.5	32.92	338.9	0.16	3.33	0	3.71	69.4	69.1	277	1.92	
			Обед											
суп картофельный с клёцками	180	1.72	1.85	10.29	62.85	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	85
шницель из говядины	70	7.78	5.78	7.85	114.38	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	282
капуста тушеная	130	1.98	3.71	9.49	79	0.03	16.37	0	0.4	40.4	55.8	19.7	0.75	132
хлеб пшеничный	30	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8	
хлеб ржаной	30	1.07	0.45	8	34.92	0.04	0	0	0	11.2	8.4	32.9	0.6	
кисель из повидла	180	0.14	0.12	21.49	87.84	0	1.55	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	383
Итого за приём пищи:	620	14.13	10.14	66.15	410.54	0.23	23.92	0.2	0.8	97.5	123	157	4.55	
			Полдник											
печенье	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	
чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	392
Итого за приём пищи:	180	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19	
Всего за день:	1140	32.85	24.65	106.06	777.44	0.39	27.27	0.2	4.51	167.8	200	435	6.66	

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	371.5	342.5	1802.9	10255.7	6.1	517.5	250.4	51.6	1693.9	3058.0	5168.6	180.4
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	385	621	253

|