



Примерное меню-раскладка
Для организации горячего питания от 1 года до 3 лет в
МКДОУ «Детский сад №15 «Березка» Левокумского муниципального округа Ставропольского края на 2024 год
Понедельник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 пшеничной крупой	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011
Хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
Чай с сахаром	150\7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	394	2011
Итого за приём пищи:	337	8,87	10,62	63,4	388,9	0	4,13	2	2,3	66,2	44,2	154,6	1,78		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Обед															
Борщ картофельный со сметаной	150\10	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	77	2011
Тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
Каша пшеничная	100	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	314	2011
Икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
кисель из сока	150	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:	420	23,12	18,92	97,92	667	0,41	28,54	0,2	1,9	67,7	121,4	204,72	4,48		
Полдник															
печенье	2\35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Напиток кофейный с молоком	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	395	2011
Итого за приём пищи:	220	4	0,6	25,4	122,4	0,2	0	0	1,4	11,4	10,8	52,2	2,4		
Итого за день:	1077	36,39	30,54	196,52	1225,3	0,61	42,67	2,2	5,6	145	208,4	433,52	13,1		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 с молоком сгущ.	85\5	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011
Чай с лимоном	150\7\7	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	254	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,69	2,3		
Сок пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Обед															
Суп картофельный с горохом	150	1,68	0,07	16,44	133,41	0,01	3,4	0	0	18,1	35,5	36,6	1,01	81	2011
Биточки из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша перловая рассыпчатая	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011
компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
Итого за приём пищи:	490	27,812	19,79	88,08	705,51	0,17	9,43	0,2	0,8	75,9	89,1	219,3	5,39		
Полдник															
Вафли	2\35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
молоко кипяченое	150	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011
Итого за приём пищи:	220	7,3	1,7	249,0	282,4	0,2	2,1	2,3	0,8	14,5	27,0	37,1	0,9		
Итого за день:	1064	58,6	39,1	411,8	1538,6	0,5	12,8	2,6	7,6	146,2	140,7	361,2	9,8		

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
чай с сахаром	150\7	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:	346	9,39	15	46,54	359,1	0	0,02	0	0,7	51	28,2	173,5	3,09		
сок	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
				Обед											
суп лапша домашняя	150	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	2011
птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Пюре картофельное	100	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	321	2011
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	570	23,26	19,92	94,23	649,06	0,48	19,1	0,54	7,05	110	198,8	406,6	7,35		
				Полдник											
пряник пром.произв-ва	50	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	150\7\7	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:	214	2,12	0,32	22,9	102,2	0,1	2,83	0	0,71	7,9	18,2	30,1	1,52		
Всего за день:	1130	34,77	35,24	163,67	1171,56	0,58	21,95	0,54	8,46	169	245,2	610,2	12		

	Пятница 1неделя															
				Завтрак												
Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011	
бутерброд с маслом	10/30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011	
Чай с сахаром	150\7	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011	
Итого за приём пищи:	347	7,38	8,52	59,41	344	0,05	0,02	0	0,7	38,7	17,58	111,5	1,31			
Сок пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
				Обед												
Суп картофельный с крупой	150	1,44	0,07	14,79	65,66	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	80	2011	
Котлета рыбная запеченая	50	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011	
Пюре картофельное	100	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	321	2011	
Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32											
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011	
Итого за приём пищи:	570	22,15	8,05	104,84	580,78	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138,4	353,4	6,37			
				Полдник												
Печенье сахарное	2\35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	114,7	95,6	0,41	397	2011	
Итого за приём пищи:	220	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	125,7	132,6	1,1			
Всего за день:	1237	37,4	21,24	208,21	1272,38	0,54	32,85	20,75	8,28	181	287,1	623,6	9,98			

Понедельник 2неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
суп молочный с пшенной крупой	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
Чай с молоком	150\7	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	337	8,97	10,61	56,79	362,5	0	4,12	2	2,3	65,7	41,1	153,4	1,69		
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
				Обед											
суп картофельный	150	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	77	2011
тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
макароны отварные	100	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
кисель из сока	150	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:	570	23,12	18,92	97,92	667	0,41	28,54	0,2	1,9	67,7	121,4	204,72	4,48		
				Полдник											
печенье сахарное	2\35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Ряженка 2.5%	150	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	220	5,16	0,38	32,02	155,6	0,16	0	0	0,7	18,9	14,6	60,9	2		
Всего за день:	1227	37,65	30,31	196,53	1232,1	0,57	42,66	2,2	4,9	152	209,1	441,02	12,6		

Вторник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
сырники из творога со сгущенным молоком	85\5	13,95	9,5	3,36	174	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	231	2011
чай с лимоном	150\7\7	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:	254	14,07	9,52	13,56	215	0,1	2,83	0	0,81	9,9	23	45,6	1,12		
Сок фруктовый пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
				Обед											
Щи из свежей капусты сметаной	150\5	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	67	2011
плов из говядины	75\130	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	265	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
компот из смеси сухофруктов	150	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:	580	26,13	19,61	75,98	589,07	0,34	8,9	0,24	3,65	63,8	50,8	286,9	4,77	342	2011
				Полдник											
Пряник	2\30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
молоко кипяченое	150	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011
Итого за приём пищи:	210	6,58	0,3	243,4	146,2	0,258	2,05	0	0,7	5,7	21,4	26,163	1,44		
Всего за день:	1144	48,78	29,73	345,64	1011,47	0,798	13,78	0,24	5,86	85,1	100,6	384,76	8,53		

Среда 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
Вермишель отварная	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	204	2011	
Яйцо отварное	40	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4			
икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44			
хлеб пшеничный	30	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332	140	0	143	462,9	303,5	5,43	376	2011	
чай с лимоном	150\7\7	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:	400	36,2	53,72	64,84	886,88	0,29	339,2	140	0,91	193	547,7	497,2	10,3			
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
Обед																
суп картофельный с фасолью	150	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,1	35,53	36,55	1,01	81	2011	
котлеты рубленые из птицы	50	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 ячневая рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,7	36,1	156	2,65	165	2011	
капуста тушеная	50	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32											
кисель из повидла	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,7	36,1	156	2,65	383	2011	
Итого за приём пищи:	580	27,36	24,79	150,52	944,6	0,56	29,37	80,3	4,4	181	221,5	486,75	9,96			
Полдник																
Печенье сахарное	2\25	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	466	2011	
какао с молоком	150	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15	397	2011	
Итого за приём пищи:	250	5,87	4,8	21,45	200,55	3,24	3,15	5,46	3,94	17,7	14,15	40,15	3,84			
Всего за день:	1330	69,83	83,71	246,61	2079,03	4,09	381,8	225,76	9,25	391	815,4	1046,1	28,5			

Четверг 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, 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	
бутерброд с сыром	30\16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011	
чай с сахаром	150\7	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:	337	15,39	21,06	33,41	383,8	0,05	9,32	40	1,7	55,3	111,8	157,4	4,49			
Сок пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Обед																
борщ с капустой и картофелем, сметаной	150\5	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	57	2011	
Жаркое по домашнему	150	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	276	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32											
компот из смеси сухофруктов	150	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:	565	11,48	3,24	73,51	372,52	0,28	8,53	0,2	1,1	59,2	64,5	151,5	3,5			
Полдник																
Выпечка пром-го произв-ва	2\35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
кофейный напиток с молоком	150	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	395	2011	
Итого за приём пищи:	220	3,12	1,65	30	246,9	0,09	3,3	2,31	0,79	26,2	38,2	52,5	2,19			
Всего за день:	1222	16,6	5,19	116,21	1064,42	0,47	11,83	2,51	2,59	91,1	108,1	230,1	6,89			

Пятница 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша молочный овсяной крупой	150	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	90	2011
бутерброд с маслом	10/30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	114,7	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	340	22,15	21,82	54,76	503,6	0,14	1,7	18	4,74	98,6	170,7	414,4	1,71		
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
				Обед											
суп картофельный с клёцками	150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	85	2011
котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша пшеничная	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011
салат из свеклы	50	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	33	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
компот из свежих яблок	150	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	570	29,44	21,51	88,05	665,97	0,18	11,86	0,2	0,8	88,8	108,7	234,8	6,48		
				Полдник											
Вафли	2/30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	150/7	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:	217	2,76	1,66	25,29	225,4	0,09	0,02	2,31	0,79	15,4	19	38,6	0,88		
Всего за день:	1227	54,75	45,39	177,9	1441,97	0,41	23,58	20,51	6,33	203	330,4	709,8	13,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
	Белки,г	Жиры	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	13404,1	9,2	643,2	359,8	63,7	1804,1	3058,0	5434,0	131,1			
Среднее значение за период															
Содержание															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	467	667	250