

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ

Детский сад №15 «Березка»
Е.А.Чаликова

2024 год.



**Примерное меню-раскладка
Для организации горячего питания от 3 до 7 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			качественность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, м	Ca, мг	P, мг	Fe, м		
суп молочный с пшеничной крупой	180	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	180\10	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:	400	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	180\5	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	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
Каша пшенная	130	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	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:	685	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		
Напиток кофейный с молоком	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	180	4	0,6	25,4	122,4	0,2	0	0	1,4	11,4	10,8	52,2	2,4		
Итого за день:	1365	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	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, м	Ca, мг	Р, мг	Fe, м			
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	180\10\10	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
Итого за приём пищи:	290	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,69	2,3			
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																
Суп картофельный с горохом	180	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 мяса говядины	70	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	130	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	180	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:	600	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 сливочные	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	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011	
Итого за приём пищи:	250	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:	1240	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 ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, м	Ca, мг	Р, мг	Fe, м			
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	180\10	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:	406	9,39	15	46,54	359,1	0	0,02	0	0,7	51	28,2	173,5	3,09			
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																
Суп лапша домашняя	180	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	70	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	130	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	180	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:	680	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	180\10\10	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:	250	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:	1336	34,77	35,24	163,67	1171,56	0,58	21,95	0,54	8,46	169	245,2	610,2	12			

Понедельник 2неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,м	Ca, мг	P,мг			Fe, мг
Суп молочный с пшенной крупой	180	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	180\10	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:	400	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	180	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	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
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 фруктового	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:	680	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%	180	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Итого за приём пищи:	250	5,16	0,38	32,02	155,6	0,16	0	0	0,7	18,9	14,6	60,9	2		
Всего за день:	1430	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 рецептур	
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,м	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	180/10/10	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:	290	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	180/10	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	67	2011
Плов из мяса 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	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:	645	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	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011
Итого за приём пищи:	250	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:	1285	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	Углевод		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	180/10/10	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:	436	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	180	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 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 ячневая рассыпчатая	130	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	180	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:	680	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:	1466	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	Углевод		,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	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	180\10	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:	400	15,39	21,06	33,41	383,8	0,05	9,32	40	1,7	55,3	111,8	157,4	4,49				
сок	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	180/10	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	160	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	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:	600	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	180	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:	250	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:	1350	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 рецептов
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
Каша молочная с овсяной крупой	180	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	180	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:	400	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 клецками	180	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	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша пшеничная	130	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	180	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:	680	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	180/10	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:	250	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:	1430	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	Жиры	Углеводы,г		В1, м	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 3 до 7 лет	467	667	250