



Примерное меню-раскладка
 для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
 муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК на 2025 год
 Весна - Лето
 Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
Суп молочный с крупой рисовой	180	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011
сливочное масло (порционно)	10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	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	2011
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,06	14,49	70,8	0,06	0	0	0	9,9	6,9	26,1	0,6		
Итого за приём пищи:	400	8,6	11,43	50,12	339,7	0,16	9,32	40	1,7	52,9	108	122	3,31		
Обед															
Суп картофельный с крупой	180	1,44	0,07	14,79	65,66	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	80	2011
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	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
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		
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:	650	19,87	7,81	90,08	510,46	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138	353	6,37		
Полдник															
Печенье	50	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Кофейный напиток	200	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	250	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,3	1,53	31,2	126	133	1,1		
Всего за день:	1300	34,34	23,61	171,46	1136,56	0,55	42,15	60,8	8,58	189,1	372	608	10,8		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
Запеканка из творога	100	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	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	400	21,92	17,72	71,85	536,45	0	11,3	0,1	5,3	50,2	51,2	101	6,7		
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

Биточки 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 перловая рассыпчатая	150	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		
Итого за приём пищи:	620	25,532	19,55	73,32	635,19	0,17	9,43	0,2	0,8	75,88	89,1	219	5,39		
				Полдник											
Печенье пром.проз-ва	50	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	200	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:	250	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:	1270	52,852	46,37	182,37	1441,74	0,27	101,53	0,4	7,4	170,3	345	469	14,8		
Среда 1 неделя															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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		
Суп молочный с крупой манной	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	94	2011
бутерброд с маслом	10/30	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011
кофейный напиток с молоком	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:	470	9,26	6,88	72,72	396,5	0,06	4,6	0	0,3	60,1	98,2	159	2,8		
				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
рис припущенный	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	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		
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	34,99	27,46	179,9	1121,29	0,52	19,8	0,3	5,3	177,3	289	486	9,08		
				Полдник											
пряник пром.произв-ва	70	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:	250	58,05	43,97	281,94	1773,6	1	35,03	0,6	11,01	278,4	434	775	15,6		
Всего за день:	1390	102,3	78,31	534,56	3291,39	1,58	59,43	0,9	16,61	515,8	821	1419	27,5		
Четверг 1 неделя															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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		
суп молочный с вермешелью	200	13,95	9,5	3,36	174	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	94	2011
чай с лимоном	200	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	14,07	9,52	13,56	215	0,1	2,83	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	75/150	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
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011
Итого за приём пищи:	625	30,36	27,36	80,45	694	0,37	8,9	40,2	2,95	94,72	81,5	417	6,22	342	2011

				Полдник													
Печенье	50	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19				
Итого за приём пищи:	250	2,04	0,31	19,69	89,2	0,1	0,02	0	0,7	6,6	13,4	27,7	1,39				
Всего за день:	1275	46,47	37,19	113,7	998,2	0,57	11,75	40,2	4,46	111,2	118	490	8,73				
Пятница 1 неделя																	
Завтрак																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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	40	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5				
чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011		
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4				
Итого за приём пищи:	415	9,79	15,4	56,34	406,1	0	10,02	0	0,7	51,1	60,2	196	7,49				
Обед																	
суп картофельный с вермешелью	180	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011		
фрикадельки из птицы	70	7,27	6,8	4,52	108,13	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	308	2011		
пюре картофельное	130	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	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				
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:	600	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5				
Полдник																	
Пряник пром.произ-ва	50	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	200	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:	250	19,01	12,35	93,23	660,78	0,43	27	2,75	5,14	120,9	138	395	9,26				
Всего за день:	1265	29,2	27,75	161,27	1116,38	0,43	40,32	2,75	5,84	183,7	225	606	18,3				
Понедельник 2 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
суп молочный с пшенной крупой	200	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011		
бутерброд с маслом	30/8	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 молоком	180	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:	418	7,72	13,47	39,62	313,8	0,05	13,43	42	3,3	70,5	128	139	3,18				
Обед																	
суп картофельный	180	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	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				
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		

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:	600	16,59	12,85	107,04	620,03	0,5	13	40,3	4,7	109,2	135	337	7,76		
				Полдник											
Сдоба обыкновенная	60	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	466	2011
чай с сахаром	200	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:	260	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32		
Всего за день:	1325	37,96	33,89	183,7	1200,83	0,74	18,63	58,3	7,45	155,4	285	564	85,1		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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 макаронными изделиями	200	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	2011
Итого за приём пищи:	410	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
Пельмени	150	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	390/391	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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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	4,69	0,16	52,48	233,87	0,18	2,53	0	0,7	38,24	42,5	97,5	2,6		
				Полдник											
пряник пром-го произв-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	392	2011
Чай сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
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:	1260	38,49	41,23	131,83	1154,07	0,54	334,58	142	1,89	220	544	532	11,5		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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 овсяный протертый	200	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	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	420	22,15	21,82	54,76	503,6	0,14	1,7	18	4,74	98,6	171	414	1,71		
				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
Макароны отварные	130	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		

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	383	2011
Итого за приём пищи:	600	14,92	9,87	49,36	348,98	0,29	22,37	0,2	1,5	80,3	92,4	135	3,65		
				Полдник											
Печенье пром-го произ-ва	70	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	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														
Всего за день:	1270	37,07	31,69	104,12	852,58	0,43	24,07	18,2	6,24	178,9	263	549	5,36		

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	10669,2	5,7	541,9	447,9	46,7	1595,9	3058,0	4951,0	171,6
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	422	627	226