



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №18

Левокумского муниципального

округа Ставропольского края

И.И.Петина

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

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность, 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		
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 сыром	30\15	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	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:	341	6.23	11.37	35.63	268.9	0.1	9.32	40	1.7	43	101.2	95.4	2.71		

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
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	0.04	0.02	24.99	101.7	0.1	0.36	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	600	18.91	7.76	84.28	484.31	0.26	28.99	0.44	5.35	100	123.2	344.3	6.27		

Полдник

Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
Какао смолочком	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:	185	10.15	11.72	84.96	319	0.15	1.2	18.6	0.74	30.53	124.8	132.8	1.13		
Итого за день:	1126	35.29	30.85	204.87	1072.21	0.51	39.51	59.04	7.79	173.5	349.2	572.5	10.1		

Вторник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность, 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	70\5	13.6	9.04	12.86	185.25	0.035	0.018	51.8	0	15.54	103	147	0.48	237	2011
Чай с лимоном	180\10\7	3.11	0	19.42	66.13	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23	393	2011

Итого за приём пищи:	255	16.71	9.04	32.28	251.38	0.035	1.438	51.8	0	16.84	215	149.4	0.71		
Обед															
Суп картофельный с бобовыми	180	0.4	0.08	3.26	15.4	0.13	4.18	0	1.44	21.18	22.8	52.3	1.21	81	2011
Биточки из говядины	70	9.52	7.08	11.88	140.11	0.07	4.2	0.14	0.28	15	15.7	38.5	0.6	282	2011
Каша перловая рассыпчатая	130	3.05	3.89	24.7	141.31	0.06	0.042	14.7	0.44	14.37	20.3	117.3	0.06	314	2011
компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.007	1.55	0	0.06	2.7	10.86	3.3	0.7	372	2011
салат из свеклы	50	1.43	0.1	8.36	39.9										
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Итого за приём пищи:	610	17.75	11.7	89.4	519.55	0.327	9.972	14.84	2.22	66.45	159.1	246.2	3.37		
Полдник															
Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
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
Итого за приём пищи:	180	7.2	9.0	80.4	263.6	0.11	0.03	0.6	0.0	14.7	17.8	38.8	0.9		
Итого за день:	1045	41.6	29.8	202.1	1034.5	0.472	11.44	67.24	2.22	98.02	391.9	434.4	5.0		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная жидкая манная	150	3.18	3.89	21.44	134	0.03	0	18.8	0.51	5.53	8.06	27.6	0.33	151	2011
бутерброд с маслом	30/5	1.65	3.76	10.03	113.6	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	1.17	0	0	12.6	113	81	0.12	395	2011
Итого за приём пищи:	335	5.34	10.06	45.83	338.6	0.14	1.17	18.8	1.01	26.87	130.6	134.4	0.85		
Обед															
суп лапша домашняя	180	2.72	2.26	13.31	91.08	0.03	0.3	0	1.55	6.27	11.82	17.58	0.35	86	2011
Птица отварная	70	14.96	11.66	0.96	168.62	0.016	0	10	0	10	19.5	71.5	0.9	288	2005
Капуста тушеная	110	3.1	4.01	20.1	128.9	0.02	25.65	0	0.03	34.2	47.2	16.6	0.63	321	2005
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Кисель из сока	180	0.51	0.5	27.18	111.24	0.001	1	0	0.14	2.49	11.77	12.24	0.28	382	2011
Итого за приём пищи:	580	24.5	18.84	81.26	594.83	0.127	26.95	10	1.72	66.16	179.7	152.72	2.96		
Полдник															
Чай с лимоном	180\10\7	3.11	0	19.42	66.13	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23	393	2011
оляды со сгущенкой	100/20	7.6	7.6	34	234.8									401	2005
Итого за приём пищи:	294	10.71	7.6	53.42	300.93	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23		
Всего за день:	1209	40.55	36.5	180.51	1234.36	0.267	29.54	28.8	2.73	94.33	422.3	289.52	4.04		

Четверг 21 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник

		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
Каша молочная жидкая гречневая	150	3.71	5.01	28.83	207.5				71					121	2011
бутерброд с маслом	30/5	1.65	3.76	10.03	113.6	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Чай с сахаром	180	0.17	0.01	8.39	33.6	0	0.02	0	1.70	0.9	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	245	5.53	8.78	47.25	354.7	0.07	0.02	0	2.5	9.64	17.5	27.4	0.59		
Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	0.02	7.42	0	3.10	16.11	23.2	36.6	0.5		
макаронник с мясом или печенью	160	17.94	11.73	33.34	311.01		0.038		.94						
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	2.10	13.2	89.4	34.8	0.8		
Компот из смеси с/ф	180	0.04	0.02	24.99	101.7	0.1	0.36	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	560	22.5	15.69	87.22	581.5	0.18	7.818	0	20.7	35.01	118	97.5	2.5		
Печенье пром. произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	7.0	13.83	9.8	37.2	0.72		
Ряженка 2,5% жирности	180	5.04	5.76	7.38	101.52				.04						
Итого за приём пищи:	180	12.04	14.76	79.38	331.52	0.11	0	0.6	0.04	13.83	9.8	37.2	0.72	383	2005
Всего за день:	985	40.07	39.23	213.85	1267.72	0.36	7.838	0.6	12.2	58.48	145.3	162.1	3.81		

Понедельник 2неделя																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак								№ рецептуры	Сборник рецептов					
		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки,г	Жиры,	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг			Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe,мг	
каша молочная с пшенной крупой	150	7.67	11.45	31.92	261.41	0.08	0.68	23	0	22.21	121	117	0.4	173	2011	
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	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	2011	
Итого за приём пищи:	341	11.05	11.87	60.02	390	0.14	0.7	23	0	36.31	218.4	153.4	1.39			
				Обед												
Суп картофельный	180	1.68	2.04	11.67	72.82	0.07	7.2	0	0.76	18.67	15.5	46.1	0.7	77	2010	
Тефтели из говядины	70	4.74	5.21	6	68.75	0.028	0.26	15.4	0	8.33	15.05	40.2	0.34	287	2011	
Макаронные изделия отварные	110	3.8	0.52	20.76	102.92	0.08	0	0	0.6	5.9	9.3	30.4	0.6	204	2011	
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8			
Кисель из сока натурального	180	0.51	0.5	28.18	111.24	0.001	1	0	0.14	2.49	11.8	12.2	0.28	382	2011	
Итого за приём пищи:	580	13.94	8.68	86.32	450.72	0.239	8.46	15.4	1.5	48.59	141.1	163.7	2.72			
				Полдник												
Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72			
Сок	100	0.6	0	13.2	55.2	0.01	0.95	0	0	4	7	1	1.4	399	2011	
Итого за приём пищи:	130	7.6	9	85.2	285.2	0.12	0.95	0.6	0	17.83	16.8	38.2	2.12			
Всего за день:	1051	32.59	29.55	231.54	1125.92	0.499	10.11	39	1.5	102.7	376.3	355.3	6.23			

Вторник 2 неделя

Завтрак															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
суп молочный крупой(ячневая)	150	3.18	3.12	11.94	90	0.39	0	18.75	0.52	16.78	13.03	78.37	1.34	94	2011	
кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	1.17	0	0	12.6	113	81	0.12	395	2011	
бутерброд с маслом	30/5	1.65	3.76	10.03	113.6	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011	
Итого за приём пищи:	330	7.68	6.88	10.03	113.6	0.07	1.17	18.75	0.52	8.74	9.5	25.8	0.4			
			0													
				Обед												
суп картофельный с крупой	180	1.93	2.02	12.34	75.24	0.02	6.6	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	80	2011	
рыба тушеная в томате с овощами	70/70	19.59	8.06	6.12	150.87	2.45	0.681	36.9	0.4	36.54	0.08	153	0.07	229	2002	
Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	118.9	0.1	13.31	18.7	0.13	20.35	27.1	63.5	0.74	321	2010	
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8			
Компот из смеси с/ф	180	0.04	0.02	24.99	101.7	0.1	0.36	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011	

Итого за приём пищи:	500	27.42	14.67	61.16	446.71	2.73	20.95	55.6	1.23	95.13	149.9	314	3.41		
				Полдник											
Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
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
Итого за приём пищи:	180	7.17	9.01	80.39	263.6	0.11	0.02	0.6	0	14.73	17.8	38.8	0.91		
Всего за день:	1010	42.27	30.56	151.58	823.91	2.91	22.14	74.95	1.75	118.6	177.2	378.6	4.72		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак								№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества			
		Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг			Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
каша молочная жидкая из смеси круп	150	4.47	4.11	12.81	106.2	0.08	0.68	23	0	34.84	121	124	0.84	94	2011
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
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
Итого за приём пищи:	340	7.85	4.53	40.91	234.79	0.14	0.7	23	0	48.94	218.4	160.4	1.83		
		Обед													
Суп картофельный с бобовыми	180	0.4	0.08	3.26	15.4	0.09	4.18	0	1.46	22.98	30.2	82.8	1.08	81	2011
Котлеты рубленные из птицы	50	7.66	6.9	7.77	124.16	0.05	0.36	19.2	0	11.66	0.37	66.9	0.79	305	2011
Каша ячневая вязкая с маслом	130	5.43	6.12	34.02	212.92	0.07	0	14.2	0.56	17	14.5	120	0.65	314	2011
Салат из моркови	50	1.25	0.1	6.62	33.6	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	41	2011
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.001	0.3	0	0.15	4.5	23.9	11.6	0.93	376	2011
Итого за приём пищи:	500	18.28	13.63	92.21	565.82	0.271	7.84	33.4	2.17	74.34	173.6	325.2	4.35		
		Полдник													
Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
Чай с лимоном	180\10\7	3.11	0	19.42	66.13	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23	393	2011
Итого за приём пищи:	194	10.11	9	91.42	296.13	0.11	1.42	0.6	0	15.13	121.8	39.6	0.95		
Всего за день:	1034	36.24	27.16	224.54	1096.74	0.521	9.96	57	2.17	138.4	513.8	525.2	7.13		

Четверг 2 неделя

[illegible]

				Обед											
Суп картофельный с крупой	180	1.92	2.02	12.33	75.24	0.02	5.94	0	0	16.11	23.2	36.6	0.5	80	2011
Голубцы ленивые	180	21.47	20.73	13.27	325.49	0.1	94.32	0.2	0.4	21	22	54	0.9	306	2011
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.001	0.3	0	0.15	4.5	23.9	11.6	0.93	376	2011
Итого за приём пищи:	580	14.55	10.91	79.76	507.71	0.181	100.6	0.2	0.55	54.81	158.5	137	3.13		
				Полдник											
оляды со сгущенкой	100/20	7.6	7.6	34	234.8									401	2005
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
Итого за приём пищи:	180	7.77	7.61	42.39	268.4	0	0.02	0	0	0.9	8	1.6	0.19		
Всего за день:	1090	39.03	27.56	160.76	1027.49	0.181	100.6	0.2	0.55	55.71	166.5	138.6	3.32		

Пятница 2 неделя

Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки,г	Жиры,	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг		
Макаронные изделия отварные	110	3.8	0.52	20.76	102.92	0.08	0	0	0.6	5.9	9.3	30.4	0.6	204	2011
бутерброд с маслом	30/5	1.65	3.76	10.03	113.6	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
икра кабачковая	50	0.7	2.4	4.25	41.4	0.02	4	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	50	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
Итого за приём пищи:	335	5.62	4.29	39.18	250.12	0.15	0.02	0	1.1	15.54	26.8	57.8	1.19		
				Обед											
Суп картофельный с клёцками	180	4.18	5.05	23.2	154.7	0.09	6.9	1.64	0	23.94	28.2	62.8	0.9	85	2011
плов из говядины	150	22.35	7.35	41.4	358.5	0.07	4.2	0.14	0.28	15	15.7	38.5	0.6	265	2005
хлеб пшеничный	40	3.21	0.41	19.71	94.99	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	84.75	0.001	0.3	0	0.15	4.5	23.9	11.6	0.93	376	2011
Итого за приём пищи:	550	30.07	12.83	105.14	692.94	0.221	11.4	1.78	0.43	56.64	157.2	147.7	3.23		
				Полдник											
Печенье пром.произ-ва	50	7.0	9.0	72.0	230	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
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
Итого за приём пищи:	180	7.17	9.01	80.39	263.6	0.11	0.02	0.6	0	14.73	17.8	38.8	0.91		
Всего за день:	1065	42.86	26.13	224.71	1206.66	0.481	11.44	2.38	1.53	86.91	201.8	244.3	5.33		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,	Жиры,	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг
Итого за весь период	391.3	323.1	1993.1	11005.2	6.8	257.6	480.0	22.6	1052.0	3168.2	3626.6	57.4
Среднее значение за период	32.7	31.62	159.41	1062.38	0.53	26.6	63.01	3.5	146.8	347.04	498.2	7.88
Содержание				С								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	3217	5640	1883