

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
"Детский сад №1 "Дюймовочка"
муниципального округа СК
М.А. Пономарева

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
на 2025 год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Суп молочный с крупной кукурузной	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	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	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:	376	6,23	11,37	35,63	268,9	0,1	9,32	40	1,7	43	101	95,4	2,71		
Обед															
Суп картофельный с крупной	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 запеченная	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	0,39	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:	600	19,26	7,76	84,28	484,31	0,26	28,63	0,44	5,35	100	123	344	6,27		
Полдник															
Выпечка пром. произв.	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	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:	215	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:	1191	31,36	23,5	151,17	1039,61	0,49	39,15	60,8	8,58	174,2	350	572	10,08		
вторник 1 неделя															

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, 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	
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
	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
	Итого за приём пищи:	250	9,46	5,85	24,29	247,79	0,02	9,4	0	0,4	39,16	57,5	91,2	1,92	2011

Каша перловая рассычатая	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
Чай с лимоном	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:	600	25,532	19,55	73,32	635,19	0,17	9,43	0,2	0,8	75,88	89,1	219	5,39		
Полдник															
Леченье пром проз-ва	35	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:	1080	52,452	45,97	172,57	1394,74	0,27	91,53	0,4	7,4	170,2	313	447	10,39		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
															Углеводы, г	
Суп молочный с крупой манной бульон с маслом кофейный напиток с молоком Итого за приём пищи:	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	94	2011	
	10/30	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011	
	180	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011	
	340	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 Птица отварная Закарны отварные Хлеб пшеничный Компот из свежих яблок Итого за приём пищи:	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	
	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	
	130	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	2011	
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011	
	650	34,99	27,46	179,9	1121,29	0,52	19,8	0,3	5,3	177,3	289	486	9,08			
			Полдник													
Пирожок пром. произв-ва Чай с сахаром и лимоном Итого за приём пищи: Итого за день:	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011	
	310	58,45	44,37	291,74	1820,6	1	45,03	0,6	11,01	278,5	466	797	20,04			
	1300	102,7	78,71	544,36	3338,39	1,58	69,43	0,9	16,61	515,9	853	1411	31,92			

четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		энергетическая ан 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	
Завтрак	сырники со стухшим молоком	85	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	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	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	75/130	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
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
	исель из повидла	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:	575	30,36	27,36	80,45	694	0,37	8,9	40,2	2,95	94,72	81,5	417	6,22	342	2011	
														</		

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
Итого за приём пищи:	130	24,84	19,28	108,56	719,08	0,61	28,54	0,2	3,3	79,08	132	257	6,88
Всего за день:	1120	32,56	32,75	148,18	1032,88	0,66	41,97	42,2	6,6	149,6	260	395	10,06

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур 2011					
		Пищевые вещества			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг							
		Белки, г	Жиры, г										Углеводы, г						
Суп молочный с крупной ячневой	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	1	2011				
	10/30	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0						
	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5			395	2011		
	370	6,2	15,1	53,5	377,1	0	4,6	0,1	0,4	46,9	90	126	2						
					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	2011				
	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9			282	2011		
	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65					171	2011
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
	180	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28						
650	17,422	13,3	84,25	486,67	0,29	9,03	40,2	0,4	77,26	93,6	257	4,73							
				Полдник															
Зыпленка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	400	2011				
	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	16	0,06	0,237							
	215	42,144	28,25	417,5	1255,74	0,828	20,11	82,7	1,59	169	214	550	10,39						
	1235	65,766	56,65	555,25	2119,51	1,118	33,74	123	2,39	293,2	398	933	17,12						

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
	150	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	94	2011
	40	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
	340	19,25	20,72	53,76	478,6	0,14	2,8	18	2,04	38,3	132	197	2,91		
Обед															
	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
	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
	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
	600	16,59	12,85	107,04	620,03	0,5	13	40,3	4,7	109,2	135	337	7,76		
Итого за приём пищи:															

Сдоба обыкновенная	35	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 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:	215	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	73,18		
Всего за день:	1155	35,96	33,59	171	1189,63	0,64	18,63	58,3	6,75	149,7	280	538	83,85		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		В1, мг С, мг А, мг Е мг				Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг	Mg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	12,9	13,5	11,8	219,8	0	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	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	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	360	31,04	39,41	54,06	694,8	0,27	332,03	140	0	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	
голубцы ленивые	70	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	298	2011	
гречка рассыпчатая	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	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	520	4,69	0,16	52,48	233,87	0,18	2,53	0	0,7	38,24	42,5	97,5	2,6			
Полдник																
Выпечка пром-го произв-ва	35	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	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:	185	4,72	1,95	31	258,6	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89			
Всего за день:	1065	40,45	41,52	137,54	1187,27	0,64	334,56	142	2,59	224,8	541	557	12,51			

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Жиры, г													
Прием пищи, наименование блюда	150	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	90	2011	
	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	
	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011	
	340	22,15	21,82	54,76	503,6	0,14	1,7	18	4,74	98,6	171	414	1,71			
				Обед												
Прием пищи, наименование блюда	180	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	85	2011	
	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011	
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011	
	600	14,92	9,87	49,36	348,98	0,29	22,37	0,2	1,5	80,3	92,4	135	3,65			
Итого за приём пищи:																

Выпечка пром-го произ-ва	37	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19
Итого за приём пищи:	317												
Всего за день:	1257	37,07	31,69	104,12	852,58	0,43	24,07	18,2	6,24	178,9	263	549	5,36

2011

392

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ											
ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг
Итого за весь период	371,5	342,5	1802,9		5,6	541,3	447,9	47,4	1600,7	3058,0	4975,5
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