

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе

В.В.Пронькин

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования
администрации Левокумского
муниципального округа СК

Е.А.Шевченко

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК на 2022 год

Зима-Весна
Понедельник 1 неделя

Завтрак																
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 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	30/16	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 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																
Выпечка пром.ппроизв.	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:	1241	31,97	23,55	156,97	1065,76	0,49	42,15	60,8	8,58	179,2	365	581	10,18			

Вторник 1 неделя

Завтрак																
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			
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	2011	
Чай с лимоном	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
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	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	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		
Итого за приём пищи:	600	25,252	19,54	70,58	612,96	0,17	9,43	0,2	0,8	75,88	89,1	219	5,39		
				Полдник											
Печенье 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	47,402	42,27	158,34	1274,31	0,27	91,53	0,4	7,4	170,2	313	447	10,39		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 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:	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	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	130	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	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:	650	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	30	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
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	310	58,45	44,37	291,74	1820,6	1	45,03	0,6	11,01	278,5	466	797	20,04		
Всего за день:	1300	102,7	78,71	544,36	3338,39	1,58	69,43	0,9	16,61	515,9	853	1441	31,92		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
сырники со сгущенным 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		

кисель 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:	695	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	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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:	210	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:	1150	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	70	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	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:	280	9,39	15	46,54	359,1	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
				Обед											
суп картофельный с вермшелью	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											
Выпечка пром.произ-ва	40	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	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:	220	19,01	12,35	93,23	660,78	0,43	27	2,75	5,14	120,9	138	395	9,26		
Всего за день:	1100	28,8	27,35	151,47	1069,38	0,43	30,32	2,75	5,84	183,6	193	584	13,85		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 пшеничной крупой	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	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 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:	376	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
Итого за приём пищи:	650														
				Полдник											
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 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 крупой 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
бутерброд с маслом	10/30	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	1	2011
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:	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
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 рассыпчатая	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
салат из моркови	50	0,37	0,03	3,48	15,69	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 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
Итого за приём пищи:	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											
Выпечка 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		
молоко кипяченое	180	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,06	0,237	400	2011
Итого за приём пищи:	215	42,144	28,25	417,5	1255,74	0,828	20,11	82,7	1,59	169	214	550	10,39		
Всего за день:	1235	65,766	56,65	555,25	2119,51	1,118	33,74	123	2,39	293,2	398	933	17,12		

Среда 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 крупой гречневой	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
хлеб пшеничный	40	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
какао с молоком	150	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:	340	19,25	20,72	53,76	478,6	0,14	2,8	18	2,04	38,3	132	197	2,91		
				Обед											
суп картофельный с фасолью	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

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
капуста тушенная	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 повидла	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											
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	392	2011
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		

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	10506,5	5,6	541,3	447,9	47,4	1600,7	3058,0	4975,5	172,6
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	385	621	253