



Примерное меню-раскладка
 для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
 МКДОУ "Детский сад №5 "Незабудка"
 Осень - зима
 Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			P, мг	
															Fe, мг
Каша пшенная вязкая молочная	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,15	2,1	70	2,1	29,3	74	98,9	0,8	168	2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	2011
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	10,2	41	0,003	2,83	1	0,03	4,6	7,2	8,6	0,8	393	2011
Итого за приём пищи:	417	2,57	7,55	24,82	177	0,203	4,93	111	3,43	66,1	174	172	3,5		

* Обед

Суп картофельный	180	1,88	2,26	13,3	81,0	0,007	5,1	73	0,3	15	27,8	0	0,6	77	2011
Тефтели из говядины	70	9,67	10,62	8,61	169,0	0,06	0,23	0,2	2,3	27,4	64,8	0,07	0,81	279	2011
Макароны отварные с маслом	130	5,76	4,2	31,14	165,5	0,065	0	35,5	0,647	12,89	8,2	30,9	0,75	205	2011
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,54	27,0	111,24	0,4	15	0,18	1,87	0	0	0,3	0	382	2011
Итого за приём пищи:	620	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!	#####	0,737	20,43	108,9	5,212	75,79	414	96,3	4,16		
				Полдник											
Печенье промышленного производства	30	2,25	3,54	22,5	125,13	0,37	0	165	0,58	12	29	102	2,22	609	2011
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638	2011
Итого за приём пищи:	210	5,05	6,34	37,9	218,43	0,37	1,55	165	0,58	14	34	103	2,52		
Всего за День:	1247	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!	#####	1,31	26,91	384,9	9,222	155,9	622	371	10,2		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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
Каша вязкая рисовая молочная	180	4,16	5,6	19,56	144,0	0,05	1,46	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	173	2011
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	3	6	4	0,4	392	2011
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	1,102	0,05	0	0,05	10,25	31,5	32,5	1	701	2011
Итого за приём пищи:	400	6,67	13,17	44,17	314,0	0,05	1,49	0,1	2,3	27,1	14,2	4,69	2,1		

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	0,05	6,6	500	0,4	12,1	9,6	0,71	0,5	82	2011
Биточки	70	9,67	10,62	8,61	169,0	0,077	6,6	62	1,56	32,9	23,7	251	3,5	282	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	7,7	49,5	303,9	0,41	0	0,6	0,271	67,19	10,3	98,9	2,4	171	2011
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,042	0,36	190,2	2,9	79,84	121	100	4,2	376	2011
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Итого за приём пищи:	670	5,26	0,62	54,27	247,2	0,784	13,66	752,8	5,226	212,5	227	515	12,6		
				Полдник											
Пряник промышленного производства	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,08	0	0	2,4	9	11	50	0,8	608	2011
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,03	1,43	20	0,2	10,4	86,1	89,2	0,5	397	2011
Итого за приём пищи:	185	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:	1255	#ЗНАЧ!	###	#ЗНАЧ!	#####	0,934	95,95	753	8,826	283,8	446	669	17,4		
Среда 1 неделя															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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
Каша молочная из разных круп	180	5,37	5,56	43,18	244,0	0,5	2,83	357	0,3	35,2	16,8	108	2,7	177	2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	2011
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	3	6	4	0,4	392	2011
Итого за приём пищи:	410	7,88	13,13	67,79	414,0	0,55	2,86	397	1,6	70,4	115	177	5		
				Обед											
Суп -лапша домашняя	180	1,76	4,06	9,54	81,8	0,02	0,4	500	0,3	4,1	8,1	15,9	0,2	86	2011
Птица отварная с маслом	70/5	14,96	11,66	0,96	168,62	0,04	1,614	40	0,4	19	33	156	1,6	288	2011
Картофель отварной (гарнир)	150	2,87	4,32	23,01	142,35	0,16	21	2,9	3,61	18,74	16,2	50,2	0,73	318	2011
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638	2011
Итого за приём пищи:	645	22,16	20,48	78,13	556,89	0,975	27,554	939,9	6,005	137,7	247	469	10,2		
				Полдник											
Печенье пром.произв-ва	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0,37	0	165	0,58	12	29	102	2,22	609	2011
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	10,2	41	0,003	2,83	1	0,03	4,6	7,2	8,6	0,8	393	2011
Итого за приём пищи:	227	7,23	4,14	61,98	311,3	1,753	54,648	1149	10,72	214,6	400	852	17,9		
Всего за день:	1282	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!	#####	3,278	85,062	2486	18,33	422,7	762	1498	33,1		
Четверг 1 неделя															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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
Лапшеник с творогом и стученным молоком	125	10,89	9,01	25,69	227,44	0,04	0,1	100	0,9	10,9	57,9	90,8	0,6	212	2011
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	1,102	0,05	0	0,05	10,25	31,5	32,5	1	701	2011
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	3	6	4	0,4	392	2011
Итого за приём пищи:	345	13,38	9,33	50,32	340,04	1,142	0,18	100	0,95	24,15	95,4	127	2		
				Обед											
Суп картофельный с пшеничной крупой	180	2,0	2,23	31,6	82,6	0,037	6,6	54,5	0,125	11,13	11	29	0,34	80	2011
Соус красный основной	50	0,58	2,1	4,0	37,25	0,02	1,19	120	0,6	11	17	81	0,4	824	2011

Суп картофельный с перловой крупой	180	2,0	2,23	13,6	82,6	0,027	6,6	54,6	0,826	8,75	12,2	29,4	0,32	80	2011
Шницель рубленый из говядины	70	9,67	10,62	8,61	169,0	0,007	0,23	15	1,1	28	18	151	1,6	282	2011
Пюре гороховое с маслом	155	12,57	7,14	41	278	0,273	0	6	0,146	27,78	32,1	69	2,1	199	2011
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638	2011
Итого за приём пищи:	645	23,93	17,74	72,29	495,94	0,39	6,0	0,2	1,9	56,88	66,8	171,2	4,04		
				Полдник											
Пряник промышленного производства	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,09	0	0	2,4	9	11	50	0,8	608	2011
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,54	27,0	111,24	0,3	0,99	0,18	1,76	0,27	1,15	0,5	0,01	382	2011
Итого за приём пищи:	230	4,85	6,34	36,5	212,13	0,902	9,47	75,78	6,327	96,3	142	366	7,13		
Всего за день:	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120	1120

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Пищевые вещества		В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Витамины		Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг								
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г							
Каша пшеничная вязкая молочная	180	5,67	5,28	37,44	220,0	0,1	2,1	700	2,3	29,3	74	98,9	0,8	168	2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	2011
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	3	6	4	0,4	392	2011
Итого за приём пищи:	390	8,53	13,21	58,33	366,46	0,1	2,13	740	3,6	64,5	173	168	3,1		
				Обед											
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	0,05	6,6	500	0,4	12,1	9,6	31,2	0,5	82	2011
Птица отварная с маслом	70/5	14,96	11,66	0,96	168,62	0,04	1,614	40	0,4	19	33	156	1,6	288	2011
Каша ячневая рассыпчатая	150	8,54	5,71	58,98	321,6	0,27	0	0	1,5	50	80	343	1,8	171	2011
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638	2011
Итого за приём пищи:	570	31,09	18,82	95,61	713,53	0,36	9,764	540	2,3	83,1	128	531	4,2		
				Полдник											
Печенье пром. произв-ва	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0,37	0	165	0,58	12	29	102	2,22	609	2011
Чай с молоком	180	2,6	2,34	14,31	89	0,01	1,2	0	0	6	33	25	0,4	394	2011
Итого за приём пищи:	210	2,54	1,54	68,78	255,82	1,1	20,728	1245	5,18	184,2	317	1189	1,1		
Всего за день:	1170	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!	#####	#####	32,622	2525	11,08	331,8	617	1888	18,3		

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Пищевые вещества		В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Витамины		Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг								
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г							
Каша манная жидкая молочная	180	3,18	3,89	26,38	153,0	0,026	0,7	14,1	0,118	7,94	59,4	46,5	0,09	185	2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	2011
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0	10,2	41	0,003	2,83	1	0,03	4,6	7,2	8,6	0,8	393	2011

Итого за приём пищи:		417	5,64	11,45	48,1	318,0	0,079	3,53	55,1	1,448	44,74	159	120	2,79
Обед														
Суп овощной с зеленым горошком	180	1,4	3,94	11,4	88,66	0,042	3,39	92,4	0,092	11	14,6	25,6	0,44	99
Фрикадельки из птицы	70/5	10,29	9,19	6,88	152,0	0,009	0,33	31,7	0,073	1,73	11,2	24,3	0,34	308
Каша пшеничная вязкая	150	8,54	5,71	58,98	321,56	0,3	0	0	1,8	60	40	261	4,4	168
Соус красный основной	50	0,58	2,1	4,0	37,25	0,02	1,19	120	0,6	11	17	81	0,4	824
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638
Итого за приём пищи:	695	6,26	17,44	125,88	759,99	0,576	6,56	244,1	2,66	106,2	151	458	7,88	
Полдник														
Печенье пром.произв-ва	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0,37	0	165	0,58	12	29	102	2,22	609
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,03	1,43	20	0,2	12,4	86,1	89,2	0,5	397
Итого за приём пищи:	210	6,15	7,64	39,0	107	0,09	1,43	20	0,2	12,4	86,1	89,2	3,16	2011
Всего за день:	1322	#ЗНАЧ!	#####	#ЗНАЧ!	#####	#####	11,52	319,2	4,308	163,4	396	667	327	

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки,г	Жиры,г		Углеводы,г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	3	6	4	0,4	392	2011
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1	2011
Макаронные отварные с маслом	130	5,76	4,2	31,14	165,5	0,065	0	35,5	0,647	12,89	8,2	30,9	0,75	205	2011
Икра кабачковая промышленного производства	30	0,42	1,44	2,58	14,96	0,03	15	0,03	0	9	15	12	0,4	205	2011
Итого за приём пищи:	160	2,87	8,99	17,2	151	0,145	15,03	75,53	1,947	57,09	122	112	3,45		
Обед															
Суп картофельный с клецками	180	2,15	2,27	13,71	83,8	0,05	6,6	500	0,4	12,1	9,6	31,2	0,5	108	2011
Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,2	3,29	10,65	113,3	0,09	0,28	90	3,1	41,2	28	158	1,2	229	2011
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,08	18,16	20	1,5	17	38,9	59,8	0,6	321	2011
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0,205	0,1	0	0,095	20,5	63	65	2	701	2011
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,54	27,0	111,24	0,3	0,99	0,18	1,76	0,27	1,15	0,5	0,01	382	2011
Итого за приём пищи:	650	4,86	0,6	29,28	145,2	0,585	19,25	20,18	3,355	37,77	103	125	2,61		
Полдник															
Напиток из свежих яблок	180	0,14	0,14	29,98	87,92	0	1,55	0	0	2	5	1	0,3	638	2011
Пряник промышленного производства	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,09	0	0	2,4	9	11	50	0,8	608	2011
Итого за приём пищи:	230	2,4	1,4	38,8	167,9	0,09	1,55	0	2,4	11	16	51	1,1		
Всего за День:	1040	10,13	10,99	85,28	464,1	0,82	35,83	95,71	7,702	105,9	241	288	7,16		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры,г		Углеводы,г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			P, мг
Завтрак														

Омлет натуральный	60/5	7.05	13.59	1.35	156	0.07	0.12	300	3.5	14.4	81.1	195	2.3	215	2011
Бургерброд с маслом	180/10/7	0.12	0	10.2	41	0.003	2.83	1	0.03	4.6	7.2	8.6	0.8	393	2011
Чай с лимоном	30	2.43	0.3	14.64	72.6	1.102	0.05	0	0.05	10.25	31.5	32.5	1	701	2011
Хлеб пшеничный	332	8.19	18.6	22.82	333	0.123	2.95	341	4.83	51.2	181	268	5		
Итого за приём пищи:				Обед											
Суп картофельный с горохом	180	4.39	4.22	13.06	107.8	0.091	4.65	81.6	0.095	13.14	13.8	31.6	0.73	81	2011
Голубцы ленивые	150	13.23	8.48	18.99	205.31	0.068	19.37	225	0.476	63.14	34.5	135	1.35	298	2011
Хлеб пшеничный	60	4.86	0.6	29.28	145.2	0.205	0.1	0	0.095	20.5	63	65	2	701	2011
Напиток из свежих яблок	180	0.14	0.14	29.98	87.92	0	1.55	0	0	2	5	1	0.3	638	2011
Соус красный основной	50	0.58	2.1	4.0	37.25	0.02	1.19	120	0.6	11	17	81	0.4	824	2011
Итого за приём пищи:	440	20.19	13.14	76.67	145.2	0.225	2.84	120	0.695	33.5	85	147	2.7		
Булочка домашняя	35	2.72	1.65	18.3	197.4	0.11	0	19	4	13	31	89	1.3	469	2011
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0	0.03	0	0	3	6	4	0.4	392	2011
Итого за приём пищи:	35	2.78	1.67	28.29	237.4	0.09	0.02	2.31	0.79	15.4	19.0	38.6	0.88		
Всего за день:	417	#ЗНАЧ!	###	#ЗНАЧ!	#####	#####	#ЗНАЧ!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	351.4	309.6	1722.2	10579.7	5.6	541.3	447.9	47.4	1602.1	3058.0	4978.3	172.9
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	350	470	200