



Утверждено
заведующий МКДОУ
«Детский сад № 2 «Семицветик»
И.В. Аннона

Примерное меню-раскладка для организации горячего питания от 1 года до 3 лет в
Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 2 «Семицветик» Левокумского муниципального округа Ставропольского
края на 2025 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	30/11	2,45	7,55	14,62	126	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	□	
Итого за приём пищи:	341	6,1	11,37	34,23	263,3	0,1	9,32	40	1,7	43	101	95,4	2,71		
Обед															
Суп картофельный с крупой	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	80	2011
Котлета рыбная запеченная	50	7,61	2,45	5,33	74	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011
Пюре картофельное	110	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
Салат из моркови	30	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 смеси с/ф	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	1,2	376	2011	
Итого за приём пищи:	530	15,73	6,16	76,28	424,21	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138	353	6,37		
Полдник															
Выпечка пром.произв. вафли с молоком	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	397	2011
Итого за приём пищи:	185	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:	1056	27,7	21,9	141,77	973,91	0,49	42,15	60,8	8,58	179,2	365	581	10,18		

Вторник 1 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		
Запеканка из творога	75	13,15	9,03	12,86	185,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011
Чай с лимоном	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	225	16,75	13,63	50,56	391,25	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,7	2,3		
Обед															
Суп картофельный с горохом	150	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4		0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011

Биточки из говядины	50	7,78	5,78	7,85	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,3	4,6	29,3	102,92	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	65,4	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:	500	17,932	10,65	90,82	446,07	0,27	9,43	0,2	1,2	60,68	88,8	164	3,79		
				Полдник											
Печенье пром.произ-ва	35	2,7	1,65	18,3	81,06	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011
Итого за приём пищи:	185	5,4	9,1	37,2	108,66	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за день:	885	44,852	37,07	190,07	724,29	0,37	91,53	0,4	7,8	155	313	392	8,79		

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша жидкая молочная манная	130	1,6	0,3	21,77	96	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15	95,6	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Итого за приём пищи:	340	6,19	2,6	47,4	261,6	0,06	1,3	0	0,6	76,3	79,9	224	1,8		
				Обед											
суп картофельный с лапшой домашней	150	2,29	2,46	13,46	85,2	0,02	6,6	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	82/118	2011
птица тушеная в соусе	50	9,9	8,2	2,6	124,31	0,2	0,01	2,4	1,3	11,4	30,6	74,8	0,9	301	2011
Пюре картофельное	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	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 соды	150	2	0,3	12,7	92,4	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	500	31,98	22,93	141,8	568,7	0,63	7,91	42,4	2,6	167,3	225	584	8,59		
				Полдник											
приник пром.произ-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	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	180	55,26	39,12	235,01	95,36	1,22	10,75	84,8	5,31	242,1	325	906	15,66		
Всего за день:	1020	93,43	64,65	424,21	925,66	1,91	19,96	127	8,51	485,7	629	1714	26,05		

Четверг 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша молочная вязкая пшеничная	130	1,91	0,39	24,64	96	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	168	2011
бутерброд с сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	265	4,48	7,96	49,46	266,16	0,15	2,83	40	1,3	19,8	32,3	74,7	1,74		
				Обед											
Борщ с фасолью и картофелем	150	1,6	0,1	3,2	70,95	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	63	2011
шницель из говядины	50	8,22	9,22	8,79	102,5	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	298	2011
каша ячневая вязкая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011

икра кабачковая	40	1,63	4,31	8,72	33,12	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		
нисель из повидла	150	6,84	8,01	40,06	85,24	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011
Итого за приём пищи:	575	31,72	24,18	115,78	575,21	0,52	11,7	80,2	2,95	142,2	172	606	33,16	342	2011
				Полдник											
булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	31,6	140	132	0,76	485	2011
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
Итого за приём пищи:	200	7,91	1,76	36,53	192,6	0,6	0,29	12	0,6	32,5	148	134	0,95		
Всего за день:	1150	44,11	33,9	201,77	1033,97	1,27	14,82	132	4,85	194,5	353	815	35,85		

Пятица 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	127	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	85,6	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
чай с сахаром	150	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:	245	9,39	15	46,54	240,6	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
				Обед											
суп картофельный с вермишелью	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011
плов из курочки	50/100	18,19	16,35	34,7	359	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	304	2011
салат из свеклы	40	1,52	0,18	9,94	47,46	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	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 свежих яблок	150	0,4	0	11,7	64,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	380	0,4	0	11,7	620,08	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва кофейный напиток с молоком	35	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	150	2	0,3	12,7	70	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	185	28,39	18,56	118,36	267,4	0,43	27	2,75	5,14	120,9	138	395	9,26		
Всего за день:	810	38,18	33,56	176,6	1128,08	0,43	30,32	2,75	5,84	183,6	193	584	13,85		

Понедельник 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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
сырники со сливочным молоком	50/5	12,21	7,6	6,84	140,4	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	231	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	392	2011
Итого за приём пищи:	200	12,25	7,61	13,83	168,4	0	4,13	2	2	38,3	35,3	73,8	1,28		
				Обед											
суп картофельный	150	0,97	3,61	5,27	60,65	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	77	2011
тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
наша перловая	110	12,9	13,5	11,8	219,9	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	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		
нисель из сока	150	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:	500				565,58										
				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	42,66	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	130	30,81	23,87	82,34	103,86	0,49	25,74	0,2	2,9	83,48	77,9	279	8,04		
Всего за день:	1120	43,06	31,48	96,17	837,84	0,49	29,87	2,2	4,9	121,8	113	352	9,32		

Вторник 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		
наша рисовая молочная	130	1,91	0,39	24,64	108	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011
бутерброд с сливочным маслом	30	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
кофейный напиток с молоком	150	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	5,91	5,09	74,74	251,9	0	4,6	0	0,6	74,8	97,9	204	2,5		
				Обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	82	2011
рыба тушеная с овощами	40/40	20,91	8,16	10,33	237,74	0,1	10,44	0,2	0,4	21	22	54	0,9	229	2011
капуста тушеная	110	2,41	33,35	10,17	82,06	0,02	13,85	0	0,3	34,2	47,2	16,6	0,63	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		
компот из свежих яблок	150	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:	450	26,492	41,71	57,73	487,4	0,18	24,32	0,2	0,7	69,8	89,5	108	2,61		
				Полдник											
пряник	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	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:	185	55,744	85,08	140,75	225,4	0,45	48,66	2,71	2,19	155	198	255	6,1		
Всего за день:	1005	88,146	131,88	273,22	964,7	0,63	77,58	2,91	3,49	299,6	385	568	11,21		

Среда 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		
каша гречневая молочная	130	6,9	10,3	28,72	220,8	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	168	2011
хлеб пшеничный	40	5,5	4,8	31,3	94,4	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:	320	15,55	17,82	72,98	404,2	0,14	2,8	18	2,04	38,3	132	197	2,91		
				Обед											
суп картофельный с фасолью	150	1,4	0,06	13,7	80,85	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011

рагу из курицы	50/125	16,84	20,36	23	108,13	0,2	21,87	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	289	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		
комлот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	65,68	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	340	21,73	20,52	76,85	349,06	0,37	25,27	0,3	4,7	72,58	98,9	181	5,11		
Полдник															
булочка " К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	31,6	140	132	0,76	485	2011
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	200	0,12	0,02	10,2	203,66	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	235,8		
Всего за день:	860	37,4	38,36	160,03	956,92	0,51	30,9	18,3	6,75	113,1	244	382	243,9		

Четверг 2 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 макаронными изделиями	130	12,9	13,5	11,8	85,62	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	93	2011
бутерброд с сливочным маслом	30	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
чай с сахаром	150	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:	310	16,54	18,21	57,19	208,02	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
Обед															
борщ с капустой и картофелем	150	1,2	0,06	12,33	62,85	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
фрикадельки из птицы	50	7,56	5,81	4,81	101,86	0,038	0,219	15	4,48	9,88	19,6	58,9	0,54	308	2011
пюре картофельное	110	6,1	7,29	35,69	91,5	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	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		
комлот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	65,68	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	500	9,59	7,39	75,84	425,8	0,29	0	40	0,7	55,56	50,7	217	4,65		
Полдник															
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	401	2011
" Ряженка"	150	4,36	3,75	6,3	76	0,03	0,45	30	1,2	21	186	138	0,15		
чай с сахаром	180	6,36	4,05	19	137,2	0,13	0,45	30	1,9	26,7	191	164	1,35		
Итого за приём пищи:	990	32,49	29,65	152,03	771,02	0,42	0,47	70	3,3	133,3	270	555	9,09		
Всего за день:															

Пятница 2 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		
оладьи с повидлом	50/10	9,05	8,11	42,55	330	0,1	0,47	0	3,7	54	47,1	238	0,8	448/449	2011
какао с молоком	150	3,15	2,72	19,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	210	3,15	2,72	19,96	419	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	1,21		
Обед															
суп картофельный	150	1,67	2,03	11,97	60,65	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	77	2011
котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011

макаронь отварные	110	5,3	4,6	29,3	102,92	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Икра кабачковая	40	1,63	4,31	8,72	33,12	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		
кюсель из повидла	150	2	0,3	12,7	85,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011
Итого за приём пищи:	540	19,87	15,07	77,89	478,83	0,38	8,8	0,2	1,9	57,7	102	184	4,14		
				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	150	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:	180				89,2										
Всего за день:	930	23,02	17,79	97,85	987,03	0,42	10	18,2	2,64	74,4	217	280	5,35		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	371,5	342,5	1802,9	6945,0	5,5	205,9	351,7	38,6	1393,5	3058,0	4573,5	345,3
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