

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


В.Ю. Воробьев
« 1 » 2021 г.


Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 455»
г.о. Самара


Л.Б.Липатова
« 1 » 2021 г.


**Примерное десятидневное меню (весенне -летний сезон)
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет
МБДОУ «Детский сад № 455» г.о. Самара**

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
ткк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	365	14,05	13,07	71,17	462,2	0,189	0,272	0,98	121,6	3,46
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	465	16,95	15,57	75,17	512,2	0,229	0,442	1,68	241,6	3,56
	Обед										
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,71	2,21	0,78	25,89	0,0072	0,031	3,3	10,23	0,3
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
ткк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	0,07	1,42	49,5	0,35
168	Каша вязкая перловая	110	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
ткк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	530	14,19	12,115	61,36	414,04	0,1827	0,1875	8,47	121,03	4,31
	Уплотненный полдник										
268	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
321	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74
ткк123,1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
ткк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	Итого	468	15,03	20,81	77,41	471,9	0,232	0,199	24,495	114	4,11
	Всего за день	1463	46,2	48,5	213,9	1398,14	0,64	0,83	34,645	476,63	11,98

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	40	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021	0	8,1	0,38
236	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	14,76	9,97	24,03	244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37
	Итого	350	22,19	19,47	71,26	553,2	0,116	0,381	1,66	245,17	1,53
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	450	24,89	21,97	74,76	600,5	0,156	0,511	2,66	355,17	1,62
	Обед										
29	Салат из сырых овощей (III)	30	0,27	1,85	1,37	22,68	0,009	0,012	3,96	7,62	0,2
75	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044	7,1	25,49	0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
317	Макаронные изделия отварные	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
тк390	Компот из чернослива	150	0,26	0,08	15,7	64,6	0,003	0,0012	0,34	15,24	0,34
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	568	15,45	15,51	66,66	470,43	0,246	0,1752	11,72	82,65	4,42
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
143	Рагу овощное	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	Итого	480	9,23	19,975	81,35	544,48	0,2215	0,1605	28,26	111,22	4,97
	Всего за день	1498	49,57	57,46	222,77	1615,41	0,62	0,847	42,64	549,04	11,01

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
ттк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	110	2,34	2,88	15,07	95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43
ттк389	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	535	13,79	16,185	63,16	461,72	0,2105	0,1685	18,45	120,3	8,82
	Уплотненный полдник										
Ттк69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
ттк393	Кисель	150	0,17	0,008	24,6	99,2	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	455	18,12	26,248	95,84	733,75	0,2028	0,3103	10,42	297,33	4,42
	Всего за день	1455	46,53	55,533	225,68	1642,22	0,59	0,91	31,65	754,03	14,26

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0,7	98,37	0,62
ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	Итого	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28
Второй завтрак											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38
Обед											
24	Огурец из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,82	1,09	21,21	0,012	0,0096	2,47	5,7	0,22
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
ттк262	Бефстроганов из птицы	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74
ттк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	540	16,31	15,145	61,99	451,56	0,3595	0,2281	20,43	116,05	5,46
Уплотненный полдник											
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
ттк395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ттк51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6
	Итого	445	13,32	10,58	75,79	450,8	0,264	0,2	13,476	89,67	7,4
	Всего за день	1435	43,88	43,295	214,29	1429,26	0,7745	0,7031	35,536	516,99	14,24

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
ттк386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	350	25,39	24,76	43,32	497,15	0,178	0,49	1,78	320,9	1,87
Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	450	28,29	27,26	47,52	548,15	0,198	0,62	2,08	444,9	1,97
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,1	6,69	0,17
ттк289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88
255	Печень по-строгановски	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4
317	Макаронные изделия отварные	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
ттк392	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	633	20,31	16,95	64,25	515,73	0,402	116,18	91,72	85,47	8,15
Уплотненный полдник											
ттк27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	450	8,26	15,55	80,73	494,7	0,239	0,147	29,145	68,33	5,84
	Всего за день	1533	56,86	59,76	192,5	1558,58	0,839	116,947	122,945	598,7	15,96

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	35	2,18	4,3	14,55	105,6	0,05	0,024	0	8,1	0,61
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3
ттк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,132	1,17	113,2	0,12
Итого		370	10,27	15,53	44,54	360,2	0,22	0,276	1,17	234,3	2,03
Второй завтрак											
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
Итого		470	12,87	18,03	49,04	411,2	0,26	0,406	2,15	345,3	2,12
Обед											
29	Салат из сырых овощей (IV)	30	0,33	1,83	0,94	21,37	0,009	0,012	3,96	7,62	0,2
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03	0,73
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	110	2,9	2,9	17,77	108,8	0,057	0,021	0	11,8	1,23
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
Итого		535	15,3	14,625	67,93	467,25	0,2205	0,1705	10,45	96,35	5,64
Уплотненный полдник											
ттк37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,52	0,8
399	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
Итого:		445	7,89	8,1	85,89	448,7	0,255	0,227	25,52	102,22	5,95
Всего за день		1450	36,06	40,755	202,86	1327,15	0,7355	0,8035	38,12	543,87	13,71

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
237/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Ттк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,167	1,20	113,94	0,37
	Итого	350	25,02	16,4	71,56	526,74	0,131	0,458	1,618	286,85	1,6
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	27,95	18,9	81,76	601,74	0,171	0,588	2,458	396,85	1,7
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
ттк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк249	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	510	15,57	15,145	72,33	504,83	0,1935	0,1455	11,73	85,61	4,79
	Уплотненный полдник										
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7	
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23
199	Пюре гороховое	113	9,78	4,92	25,13	183,9	0,355	0,075	0	67,9	3,37
ттк393	Кисель	150	0,17	0,008	24,6	99,2	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	478	21,33	13,848	102,72	620,7	0,4978	0,1953	9,76	126,64	6,52
	Всего за день	1438	64,85	47,893	256,81	1727,27	0,8623	0,9288	23,948	609,1	13,01

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. ТТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организаций.