

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю. Воробьев

« 01 » 2025г.

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

Л.Б.Липатова

« 01 » 2025г.

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

[2-х недельное]

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю среда

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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
тк123	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										
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
тк262	Бефстроганов из птицы 30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	520	15,51	14,705	59,82	435,77	0,3295	0,2165	19,06	117,1	5,14
	Уплотненный полдник										
тк395	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
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
	Итого	350	11,19	14,55	81,63	492,2	0,255	0,101	3,95	41,51	5,51
	Всего за день	1320	40,95	46,825	217,96	1454,87	0,7355	0,5925	24,64	469,88	12,03

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Energy

[illegible]

(2-к недельное)

[illegible]

(2-х недельное)

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	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
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
ткк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого	315	26,92	20,65	61,94	544,8	0,152	0,442	1,55	296,2	1,6
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	415	29,82	23,15	66,14	595,8	0,172	0,572	1,85	420,2	1,7
	Обед										
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24
ткк289	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 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
ткк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	590	16,63	15,6	59,02	453,68	0,34	87,165	91,73	77,75	6,67
	Уплотненный полдник										
ткк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
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
Ткк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	355	9,17	18,8	73,32	488,35	0,233	0,349	16,66	42,03	2,32
	Всего за день	1360	55,62	57,55	198,48	1537,83	0,745	88,086	110,24	539,98	10,69

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ 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	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	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	320	25	16,39	69,05	518,55	0,131	0,431	1,608	284,91	1,51
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	420	27,93	18,89	79,25	593,55	0,171	0,561	2,448	394,91	1,61
	Обед										
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3
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	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	500	14,97	13,575	72,1	486,59	0,1592	0,1505	6,18	89,46	4,39
	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	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого:	373	20,11	11,67	73,25	477,65	0,443	0,167	0,17	105,16	3,88
	Всего за день	1293	63,01	44,135	224,6	1557,79	0,7732	0,8785	8,798	589,53	9,88

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 организацией.