

2025г.

« 01 » 2025

« » 01 2025г.

**Примерное десятидневное меню (сезон: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад № 455» г.о. Самара**

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 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	Са	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		8,1	0,38
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
к391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	400	14,82	16,73	73,22	509,15	0,199	0,301	1,17	141,7	3,49
	Второй завтрак										
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14
	Итого	535	18,72	20,11	78,62	576,65	0,253	0,531	2,12	303,7	3,63
	Обед										
к180	Салат «Радуга»	50	0,98	2,62	6	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	0,41
85	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65
к292	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 перловая вязкая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,017	0	11,9	0,5
к388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	680	17,44	14,05	88,33	548,64	0,283	0,218	14,25	137,2	5,5
	Уплотненный полдник										
268	Суфле из рыбы	40	6,3	3,66	1,65	64,7	0,04	0,055	0,07	20,5	0,37
321	Пюре картофельное	130	3,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74	32	0,87
123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
к38	Печенье творожное «Ракушка»	50	1,8	6,4	14,75	128,25	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	Итого	533	13,88	14,54	55,41	452,45	0,233	0,21	18,56	112,15	2,34
	Всего за день	1748	50,0	48,7	222,4	1577,74	0,77	0,96	34,93	553,05	11,47

1850

(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

№ цепту 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										
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 вермишелью	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5
к391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
	Итого	415	13,2	11,53	66,05	424,15	0,16	0,212	2,08	281,7	0,99
	Второй завтрак										
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14
	Итого	550	17,08	15,07	72,85	490,15	0,22	0,392	3,55	448,7	1,13
	Обед										
25	Салат из картофеля с зел.горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	0,41
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана.	205	1,52	4,65	6,96	75,9	0,048	0,041	14,79	39,06	0,65
274	Зразы рубленые	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	0,091	1,3	32,1	6,62
168	Каша вязкая ячневая	130	2,77	3,4	17,81	112,9	0,05	0,025	0	23,48	0,5
гк389	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
гк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
гк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	705	20	21,678	90,65	648,77	0,3108	0,2464	24,28	151,67	11,77
	Уплотненный полдник										
к69/1	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
гк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61
гк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	490	18,15	26,25	100,74	755,45	0,174	0,292	0,94	283,94	2,44
	Всего за день	1745	55,23	62,998	264,24	1894,37	0,70	0,93	28,77	884,31	15,34

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

сезон: осенне-зимний
категория: I Сад (от 3 до 7 лет)

[illegible]

сезон: осенне-зимний
категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

сезон: осенне-зимний
категория Сад (от 3 — 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

[illegible]

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

сезон: осенне-зимний
категория: С Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ 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	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
31/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	160	24,88	17,85	18,77	335	0,099	0,37	0,4	220,8	1,05
тк386	Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,8	107,3	0,055	0,18	1,58	152	0,47
	Итого	400	33,18	22,05	72,19	614,54	0,187	0,559	2,06	379,6	2,01
	Второй завтрак										
401	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	535	37,08	25,43	77,89	683,34	0,221	0,739	2,46	546,6	2,145
	Обед										
67	Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,64	62,55	0,022	0,019	4,81	15,61	0,41
тк289	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
205	Макаронные изделия отварные	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99
тк392	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	734	23,77	21,14	86,41	656,46	0,466	116,206	110,43	105,56	9,32
	Уплотненный полдник										
тк27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
2/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	510	8,97	17,67	88,03	545,1	0,273	0,169	33,605	78,06	6,57
	Всего за день	1779	69,82	64,24	252,33	1884,9	0,96	117,114	146,495	730,22	18,035

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 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
7/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	160	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05
123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
	Итого	400	30,78	20,26	79,47	617,04	0,163	0,519	1,69	344,1	1,95
	Второй завтрак										
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135
	Итого	535	35,18	23,64	94,77	726,04	0,216	0,699	2,95	509,1	2,085
	Обед										
63	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,25	42,65	0,0045	0,04	0,95	20,7	0,5
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
тк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	640	18,8	14,898	99,09	623,15	0,2453	0,2034	8,27	118,02	6,1
	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	134	11,6	5,83	29,8	218	0,42	0,089	0	80,6	3,99
тк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	534	23,2	14,78	112,78	676,5	0,564	0,211	10,28	141,95	7,36
	Всего за день	1709	77,18	53,32	306,64	2025,69	1,03	1,11	21,50	769,07	15,55

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.