

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю. Воробьев

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

 Л.Б.Липатова

« 01 » 2025г.

Примерное десятидневное меню (сезон: весенне -летний)
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)

	Энергетическое
--	----------------

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

[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: 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
тгк123	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										
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
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
тгк262	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
тгк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	520	15,38	14,715	57,17	424,88	0,3375	0,2125	22,86	109,87	4,97
	Уплотненный полдник										
тгк395	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
тгк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тгк11	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	40,82	46,835	215,31	1443,98	0,7435	0,5885	28,44	462,65	11,86

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю понедельник

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ 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										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
тпк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	350	11,85	12,96	60,76	411,56	0,108	0,195	1,26	213,4	0,99
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	450	14,55	15,46	64,26	458,86	0,148	0,325	2,26	323,4	1,08
	Обед										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
тпк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35
тпк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	470	14,7	13,855	49,67	384,35	0,1865	0,1725	39,1	104,93	4,23
	Уплотненный полдник										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84
тпк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
тпк249	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	425	6,91	4,79	41,96	238,55	0,146	0,193	10,2	149,86	3,45
	Всего за день	1345	36,16	34,105	155,89	1081,76	0,4805	0,6905	51,56	578,19	8,76

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: 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	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
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
тгк386	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										
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,1	6,69	0,17
тгк289	Уха «Золотая рыба»	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
тгк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	590	16,43	14,39	57,54	436,13	0,335	87,166	90,03	75,07	6,6
	Уплотненный полдник										
тгк71	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
Тгк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
тгк249	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	55,42	56,34	197	1520,28	0,74	88,087	108,54	537,3	10,62

(2-х недельные)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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	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										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,82	1,09	21,21	0,012	0,0096	2,47	5,7	0,22
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	14,75	14,975	68,24	482,21	0,1685	0,1361	8,08	82,74	4,31
	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	62,79	45,535	220,74	1553,41	0,7825	0,8641	10,698	582,81	9,8

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.