

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю. Воробьев



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

Л.Б.Липатова Л.Б.Липатова

« 01 » 2025г.



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

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю среда

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

[illegible]

(2-х недельное)

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	98,37	0,62
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
	Итого	380	11,34	15,08	67,56	457,05	0,111	0,145	0,1	201,27	1,37
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	480	14,27	17,58	77,76	532,05	0,151	0,275	0,94	311,27	1,47
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
81/241	Суп картофельный с горохом	200	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86
тк262	Бефстроганов из птицы 40/40	80	9,42	8,1	2,34	120	0,04	0,07	1,15	31,12	0,73
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
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	680	25	19,298	83,81	611,87	0,4808	0,3034	26,85	146,85	7,23
	Уплотненный полдник										
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
тк395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	410	12,13	15,97	88,23	534,9	0,285	0,123	4,66	49,76	6,66
	Всего за день	1570	51,4	52,85	249,8	1678,82	0,92	0,70	32,45	507,88	15,36

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю понедельник

[illegible]

(2-х недельное)

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 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 100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
ткк386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	345	27,44	21,12	64,05	559,5	0,162	0,472	1,78	318,5	1,62
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	445	30,34	23,62	68,25	610,5	0,182	0,602	2,08	442,5	1,72
	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
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 40/40	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
ткк392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
ткк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	704	22,92	17,63	81,71	602,89	0,45	116,197	106,72	96,32	9
	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	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2
ткк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	410	9,73	20,91	78,35	529,5	0,263	0,369	20,03	47,46	2,61
	Всего за день	1559	62,99	62,16	228,31	1742,89	0,895	117,168	128,83	586,28	13,33

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
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
237/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий 100/30	130	18,12	13,4	21,12	277,45	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	Итого	350	25,02	16,4	71,56	526,69	0,131	0,431	1,618	286,81	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	601,69	0,171	0,561	2,458	396,81	1,7
	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	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	620	18,24	16,028	91,93	601,71	0,2528	0,173	9,79	103,02	5,82
	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	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого:	423	21,71	13,91	78,53	525	0,493	0,179	0,18	116,46	4,5
	Всего за день	1493	67,9	48,84	252,22	1728,4	0,92	0,91	12,43	616,29	12,02

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.