

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«01» апреля 2022 г.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «ЦРР- детский сад №282»

г.о. Самара

Г.Ф.Кирюшкина

2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет
(летний вариант)**

**МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №282»
г.о. Самара**

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецептур ы	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
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		
тк391 213	Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное	150 20	2,34 2,54	2 2,3	9,88 0,14	66,7 31,15	0,03 0,015	0,11 0,09	0,98	94,3 11	0,1 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 Котлета рубленая из птицы	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49		
тк292	«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		
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94		
тк250	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		
тк123/1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8	0,033	0,009	1,42	9,4	0,21		
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,029	0,019	0	6	0,33		
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,04	0,05	9,5	15,2	2,09		
тк38	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		

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

[illegible]

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		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	
тк391	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 рубленные	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	
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83		76,78	0,0015	0,0045	0,3		28,63	1,12	
тк250	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	
тк393	Кисель	150	0,17	0,008	24,6		99,2	0,0008	0,0023	0,11		9,04	0,5	
тк249	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	У		В1	В2	С		Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	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)

Меню на 2 неделю понедельник

[illegible]

Примерное циклическое меню

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

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	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	
тк123/2	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												
23	Салат из картофеля с огурцами	30	0,51	1,3	3,8		28,92	0,029	0,02	5,6	5,65	0,25	
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13		80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59	
тк149/2	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	
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84		76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08		80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	Итого	510	15,98	15,295	57,24		433,37	0,2355	0,2015	44,7	113,88	4,93	
	Уплотненный полдник												
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6		218	0,07	0,25	0	0,9	0,8	
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	
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25		25,25	0		0,02	8	0,19	
тк249	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	475	11,31	12,79	76,56		456,55	0,216	0,443	10,2	150,76	4,25	
	Всего за день	1435	41,84	43,545	198,06		1348,78	0,5995	0,9695	57,16	588,04	10,26	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	
1	Завтрак													
	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	
тк386	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	
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-строгановски40/40	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	
тк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48		57,85	0,01	0,05	75		16	0,47	
тк250	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													
тк27	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	
тк249	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

№ рецепту	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	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	
тк391	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	
	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	
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83		76,78	0,0015	0,0045	0,3		23,87	0,94	
тк250	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													
тк37	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	
тк249	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 недели пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	
2	Завтрак													
	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	

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