

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

2022 г.

« »

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №179»



Т.Ф.Комиссарова

2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
(летний вариант)**

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №179»

г.о. Самара

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

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	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
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	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,202	1,17	129,5	2,98
Второй завтрак											
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	475	14,92	13,68	77,02	494,95	0,224	0,372	1,87	249,5	3,08
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	200	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65
тк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65
168	Каша вязкая перловая	125	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	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	655	17,34	14,22	83,59	496,13	0,2552	0,195	9,15	103,32	5,62
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	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
тк123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	Итого	423	16,43	21,77	72,49	551,6	0,223	0,203	17,34	109,73	2,27
	Всего за день	1553	48,69	49,67	233,1	1542,68	0,7022	0,77	28,36	462,55	10,97

Сезон: летний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

№ 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	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
236	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37
	Итого	345	22,48	17,54	70,07	529,8	0,122	0,392	1,49	260,15	1,41
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	445	25,18	20,04	73,57	577,1	0,162	0,522	2,49	370,15	1,5
	Обед										
75	Рассольник Домашний, сметана.	205	1,79	4,82	12	98,7	0,082	0,073	9,47	32,52	0,84
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
тк394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
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	659	17,99	15,38	84,82	553,3	0,298	0,215	11,34	87,5	5,69
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88
тк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	465	5,42	16,938	58,68	410,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53
	Всего за день	1569	48,59	52,36	217,07	1541,3	0,61	0,859	42,65	563,13	11,72

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ 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										
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	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5
ттк391	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	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	515	15,8	14,03	70,55	475,15	0,2	0,342	3,06	392,7	1,08
	Обед										
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	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	125	2,34	2,88	15,07	95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43
ттк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	630	15,98	15,648	80,04	533,86	0,2468	0,1834	16,08	130,99	9,4
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
238/351	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
ттк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	440	14,71	12,36	58,64	403,95	0,133	0,259	10,84	162,41	3,56
	Всего за день	1585	46,49	42,038	209,23	1412,96	0,58	0,78	29,98	686,1	14,04

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (от 3 до 7 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	98,37	0,62
ткк123	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
ткк262	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
ткк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
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	680	25	19,298	83,81	611,87	0,4808	0,3034	26,85	146,85	7,23
Уплотненный полдник											
ткк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
ткк395	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
ткк249	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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
168	Каша жидкая молочная манная	205	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45
ттк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	Итого	430	13,99	13,22	77,74	488,75	0,118	0,205	1,27	219,4	1,29
	Второй завтрак										
	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
401	Итого	530	16,69	15,72	81,24	536,05	0,158	0,335	2,27	329,4	1,38
	Обед										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	155	12,41	11,08	10,81	192,7	0,075	0,11	40	58,75	1,57
ттк388	Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	91,84	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	610	24,02	16,658	74,77	555,39	0,2988	0,2494	46,49	135,37	6,45
	Уплотненный полдник										
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,12
ттк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0		0,03	8	0,28
ттк249	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	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93
	Всего за день	1650	49,15	38,568	203,98	1372,54	0,63	0,83	59,7	655,57	11,76

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 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	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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ 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	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
168	Каша вязкая молочная «Геркулес»	155	6,13	9,67	27,77	223,6	0,13	0,12	0	113	1,3
ткк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
	Итого	370	13,48	15,99	74,99	502,55	0,204	0,132	1,17	233,1	1,79
Второй завтрак											
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	470	16,08	18,49	79,49	553,55	0,244	0,262	2,15	344,1	1,88
Обед											
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	1,58	4,67	10,37	90,1	0,04	0,04	8,25	39,9	0,96
268	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,47	110	0,04	0	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,37	3,77	16,3	112,61	0,064	0,024	0	13,38	1,4
ткк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
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	630	17,98	14,978	84,65	548,81	0,2678	0,1204	8,61	111,24	6,69
Уплотненный полдник											
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	0,99
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ткк249	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:	460	6,64	5,77	59,75	317,1	0,213	0,169	13,6	94,3	6,04
	Всего за день	1560	40,7	40,7	223,89	1419,46	0,7248	0,5514	24,36	549,64	14,61

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
ттк123/2	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
ттк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ттк250	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
ттк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
ттк249	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 организаций.