

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат

школьного питания»



В.Ю.Воробьев

« 8 » 09 2024 г.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 179»

г.о. Самара



Т.Ф. Комиссарова

« 2 » 09 2024 г.

Примерное десятидневное меню (сезон: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет
МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара

(2-х недельное)

осенне-зимний

ория:Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

[illegible]

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

он: осенне-зимний
егория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ центу 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
1/351	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
гк386	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										
гк181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
гк289	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 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
гк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
гк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	590	16,62	14,15	59,41	442,13	0,347	87,17	92,53	74,77	6,65
	Уплотненный полдник										
гк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
2/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
гк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
гк249	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	55,61	56,1	198,87	1526,28	0,752	88,091	111,04	537	10,67

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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
37/351	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
к123/2	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										
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3
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
к387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
к249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	500	14,97	13,575	72,1	486,59	0,1592	0,1505	6,18	89,46	4,39
	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
к123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
к250	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	63,01	44,135	224,6	1557,79	0,7732	0,8785	8,798	589,53	9,88

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

ТК-техно-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.