

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев
2024 г.

« »

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №306»
г.о. Самара

В.С.Забаева

2024 г.

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

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №306»
г.о. Самара**

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю вторник

№ 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	
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	
ТТК123/2	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 томатом 40/40	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	
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
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	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	Ратун из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88	
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	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 цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	Завтрак											
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,8	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
185	Каша жидкая молочная рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26	0,06	0,16	0	95,9	0,35	
ТТК386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5	
	Итого	400	16,77	20,21	73,48	548,26	0,163	0,465	1,5	338,8	1,75	
401	Второй завтрак											
	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	500	19,67	22,71	77,68	599,26	0,183	0,595	1,8	462,8	1,85	
41	Обед											
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	2,9	15,7	0,017	0,02	1,44	7,82	0,21	
80	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
ТТК335	Капуста тушеная с цыплятами	150	9,66	7,88	11,3	154,8	0,042	0,08	20,59	70,14	1,32	
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
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	17,57	11,33	69,72	457,01	0,279	0,247	118,63	136,86	5,34	
473	Уплотненный полдник											
	«Булочка Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,063	0	27,3	0,75	
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72	
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	435	15,84	9,14	70,79	429	0,237	0,126	0,03	60,97	2,81	
	Всего за День	1565	53,08	43,18	218,19	1485,27	0,699	0,968	120,46	660,63	10	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	Ca	Fe					
			4	5	6	7	8	9							10	11	12		
1	2 Завтрак	3	4,5	3,91	35,35			0,034	0,012										
3	Бутерброд с маслом	35																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,21	18,83			0,086	0,2	0,91			161,6		0,5				
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			0,04	0	1,17			113,2		0,12				
	Итого	415	13,2	11,53	66,05			0,16	0,212	2,08			281,7		0,99				
	Второй завтрак																		
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5			0,04	0,13	0,98			111		0,09				
	Итого	515	15,8	14,03	70,55			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			0,048	0,041	14,79			39,06		0,65				
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5			0,032	0,065	0,93			22,93		4,73				
168	Каша вязкая ячневая	125	2,34	2,88	15,07			0,043	0,021	0			19,87		0,43				
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6			0,0018	0,0054	0,36			28,63		1,12				
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			0,022	0,006	0			4		0,22				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85			0,1	0,045	0			16,5		2,25				
	Итого	630	15,98	15,648	80,04			0,2468	0,1834	16,08			130,99		9,4				
	Уплотненный полдник																		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			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			0,07	0,23	0,81			132,41		0,75				
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5			0	0	0,03			8		0,28				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			0,033	0,009	0			6		0,33				
	Итого	440	14,71	12,36	58,64			0,133	0,259	10,84			162,41		3,56				
	Всего за день	1585	46,49	42,038	209,23			0,58	0,78	29,98			686,1		14,04				

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	Ca	Fe						
			4	5	6	7	8	9							10	11	12			
1	2	3																		
3	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							
ТТК8/1	Омлет натуральный	130	11,45	22	2,2			254	0,08	0,48		92,8	1,18							
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12							
	Итого	355	21,1	31,22	49,42			569,35	0,158	0,525	1,24	300,9	1,77							
	Второй завтрак																			
401	Кефир	100	2,9	2,5	4			50	0,04	0,17	0,7	120	0,1							
	Итого	455	24	33,72	53,42			619,35	0,198	0,695	1,94	420,9	1,87							
	Обед																			
20	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7			26,22	0,008	0,011	9,73	11,21	0,15							
80	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43			73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77							
ТТК112/1	Жаркое их цыплят	150	8,71	9,47	14,35			177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23							
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51			71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85							
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	16,2	14,3	73,9			492,72	0,333	0,209	31,88	88,07	5,47							
	Уплотненный полдник																			
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 40/30	70	5,39	5,45	7,95			102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52							
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34			167,76	0,02	0,016	0	1,09	0,42							
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							
ТТК174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36			256												
	Итого	450	14,18	24,37	94,38			621,66	0,103	0,067	1,03	64,69	1,55							
	Всего за день	1535	54,38	72,39	221,7			1733,73	0,634	0,971	34,85	573,66	8,89							

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели вторник

№ рецептур	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	
3	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	Наша 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											
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
	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		B1	B2	C	Ca	Fe							
												4	5	6	8	9	10	11
1	2	3				7												
1	Завтрак																	
	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							
ТТК386	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							
401	Второй завтрак																	
	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							
ТТК289	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							
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57							
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	704	22,92	17,63	81,71	602,89	0,45	116,197	106,72	96,32	9							
	Уплотненный полдник																	
ТТК71	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							
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	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)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	Ca	Fe					
			4	5	6	7	8	9							10	11	12		
1	2	3																	
	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						
ТТК391	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		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						
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	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						
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:	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 недели пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	Ca	Fe							
													4	5	7	8	9	10	11
1	2	3																	
2	Завтрак	40	4,23	0,66	38,62		172,24	0,033	0,009	0,08		6,8		0,49					
237/351	Булгур с повидлом																		
	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					
401	Второй завтрак	100	2,93	2,5	10,2		75	0,04	0,13	0,84		110		0,1					
	Йогурт	450	27,95	18,9	81,76		601,69	0,171	0,561	2,458		396,81		1,7					
	Итого	30	0,29	1,82	1,09		21,21	0,012	0,0096	2,47		5,7		0,22					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	2,15	2,27	13,71		83,8	0,09	0,05	6,6		19,68		0,86					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	10,21	11,02	26,71		261	0,027	0,057	0,36		28,51		1,15					
304	Плов из птицы	180	0,4	0,018	22,51		91,8	0,0018	0,0054	0,36		28,63		1,12					
ТТК387	Компот из изюма	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0		4		0,22					
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0		16,5		2,25					
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	620	18,24	16,028	91,93		601,71	0,2528	0,173	9,79		103,02		5,82					
	Итого	50	3,54	6,57	27,87		185	0,05	0,05	9,7		9,7		0,23					
460	Уплотненный полдник «Крендель Сахарный»	40	5,45	1,67	2,22		45,5	0,03	0,04	0,15		18,8		0,23					
271	Кнели из рыбы	123	10,65	5,35	27,35		199	0,38	0,08	0		73,96		3,66					
199	Пюре гороховое	180	0,06	0,02	7,5		30,4	0	0	0,03		8		0,28					
ТТК123	Чай с сахаром	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,009	0		6		0,33					
ТТК249	Хлеб пшеничный	423	21,71	13,91	78,53		525	0,493	0,179	0,18		116,46		4,5					
	Итого:	1493	67,9	48,84	252,22		1728,4	0,92	0,91	12,43		616,29		12,02					

- 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.