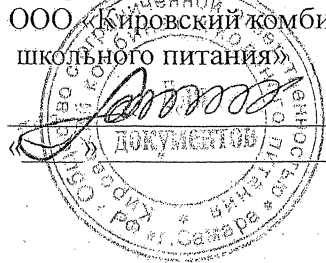


Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



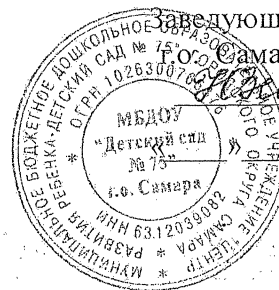
В.Ю.Воробьев

2024 г.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»

г.о. Самара



Ивановна Ю.В.

2024 г.

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

**МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №75»
г.о. Самара**

(2-х недельное)

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю среда

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Яс Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю четверг

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

[illegible]

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю понедельник

[illegible]

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 неделю вторник

[illegible]

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: ♀ Сад (от 2 до 3 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	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
тк386	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										
тк181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
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-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
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	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										
тк71	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	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
Тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	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
	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)

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

[illegible][illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ 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										
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	130	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Ттк123/2	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
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	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
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк250	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

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.