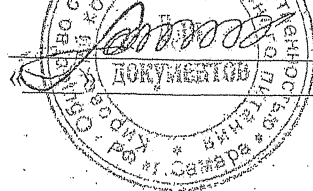


Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

2025 г.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»



И.В. Зинovieva
01.09. 2025 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)

Меню на 1 неделю понедельник

[illegible]

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Ясли (с 2 до 3 лет)

[illegible]

(2-х недельное)

Категория: Яс Сад (от 2 до 3 лет)

[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)

Меню на 2 неделю вторник

[illegible]

• (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: F Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ 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										
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
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого	355	29,6	21,05	80,06	631,6	0,196	0,454	1,55	304,2	2,04
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	455	32,5	23,55	84,26	682,6	0,216	0,584	1,85	428,2	2,14
	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	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
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	653	20,44	14,83	84,3	563,03	0,409	87,19	92,53	85,18	7,3
	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	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2
Тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого	610	11,47	21,13	109,93	664,74	0,287	0,38	20,43	80,08	3,95
	Всего за день	1718	64,41	59,51	278,49	1910,37	0,912	88,154	114,81	593,46	13,39

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Ясли (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
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
ттк250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	350	27,01	16,69	82,64	583,65	0,164	0,44	1,608	290,91	1,84
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	29,94	19,19	92,84	658,65	0,204	0,57	2,448	400,91	1,94
	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	510	15,74	13,715	75,87	506,69	0,1792	0,1595	6,18	92,76	4,84
	Уплотненный полдник										
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7	
271	Кнели из рыбы с соусом томатным (348) 40/30	70	5,8	2,93	4,62	67,85	0,036	0,045	0,86	23,56	0,37
199	Пюре гороховое	134	11,6	5,83	29,8	218	0,42	0,089	0	80,6	3,99
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ттк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого:	604	22,72	15,56	100,12	631,34	0,53	0,195	1,28	154,48	5,89
	Всего за день	1564	68,4	48,465	268,83	1796,68	0,9132	0,9245	9,908	648,15	12,67

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.