

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский
комбинат
школьного питания»

 В.Ю.Воробьев



2024 г.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 120» г.о.
Самара

 Л.И.Хивинцева



2024 г.

**Примерное десятидневное меню (сезон: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы от 2 до 3 лет
МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

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			B1	B2	C	Ca	Fe	I2			
			4	5	5	6	8	9								10	11	
1	З	3						7										
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35			198,35	0,034	0,012			6,9					0,37
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий 100/30	130	14,76	9,97	24,03			244,8	0,042	0,22	0,46		123,13					0,78
Ттк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31			68,81	0,04	0,14	1,19		112					0,28
	Итого	315	21,91	16,21	68,69			511,96	0,116	0,372	1,65		242,03					1,43
	Второй завтрак																	
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5			47,3	0,04	0,13	1		110					0,09
	Итого	415	24,61	18,71	72,19			559,26	0,156	0,502	2,65		352,03					1,52
	Обед																	
	Рассольник, Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04			76,05	0,075	0,044	7,1		25,49					0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6			102	0,035	0,06	0,32		17,45					0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63			112,3	0,037	0,017	0		3,24					0,73
Ттк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62			60	0,0075	0,006	1,29		10,86					0,7
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31			60,3	0,06	0,027	0		9,9					1,35
	Итого	515	13,8	13,38	58,2			410,65	0,2145	0,154	8,71		66,94					4,03
	Полдник																	
Ттк32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8			194	0,3	0,5	0,06		41,4					0
Ттк10	Напиток лимонный	150	0,108	0,012	18,32			73,8	0,0048	0,0024	4,8		4,8					0,072
	Итого	200	2,688	9,112	44,12			267,8	0,3048	0,5024	4,86		46,2					0,072
	Ужин																	
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31			42	0,029	0,019	9,5		15,2					2,09
143	Рагу 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	150	0,33	0,015	18,83			76,78	0,0015	0,0045	0,3		23,87					0,94
Ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0		6					0,33
	Итого	430	5,33	16,915	54,42			393,48	0,1515	0,1205	28,26		99,92					4,24
	Всего за день	1560	46,428	58,117	228,93			1631,19	0,8268	1,2789	44,48		565,09					9,862

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Са	Fe	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	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	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09		11	0,5		
	Итого	370	16,25	19,74	71,37	533,51	0,153	0,435	1,27	316,5	1,73		
	Второй завтрак												
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1		
	Итого	470	19,15	22,24	75,57	584,51	0,173	0,565	1,57	440,5	1,83		
	Обед												
41	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	150	1,5	1,67	10,2	61,95	0,061	0,036	4,95	15,54	0,61		
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	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47		
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35		
	Итого	510	14,35	10,21	49,19	350,6	0,19	0,213	101,98	119,4	3,96		
	Полдник												
473	«Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73		
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19		
	Итого	200	3,94	3,07	33,18	176,25	0,07	0,04	0,02	19,3	0,92		
	Ужин												
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,053	0,15	27,3	0,75		
168	Каша вязкая пшеничная	105	2,84	2,64	16,28	100	0,075	0,01	0	7,75	0,67		
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	Итого	335	12,44	5,25	50,45	298,7	0,181	0,091	3,15	51,55	3,85		
	Всего за день	1515	49,88	40,77	208,39	1410,06	0,614	0,909	106,72	630,75	10,56		

Примерное циклическое меню

(2х недельное)

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

№ рецептур ы	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	5	6	6	8							9	10	11	12
1	2	3						7										
	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	180	5,18	4,69	16,95			130,7	0,077	0,181	0,82				124,2			0,46
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88			66,7	0,03	0,11	0,98				94,3			0,1
	Итого	365	12,02	10,6	62,18			395,75	0,141	0,303	1,8				225,4			0,93
401	Второй завтрак																	
	Снежок	100	2,6	2,5	4,5			51	0,04	0,13	0,98				111			0,09
	Итого	465	14,62	13,1	66,68			446,75	0,181	0,433	2,78				336,4			1,02
	Обед																	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27			58,95	0,037	0,032	11,1				30,4			0,49
274	Зразы дробленые	50	6,53	7,2	7,5			126,26	0,032	0,065	0,93				22,93			4,73
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15			84,5	0,04	0,015	0				18,55			0,4
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83			76,78	0,0015	0,0045	0,3				28,63			1,12
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31			60,3	0,06	0,027	0				9,9			1,35
	Итого	490	12,54	13,415	57,06			406,79	0,1705	0,1435	12,33				110,41			8,09
	Полдник																	
ТТК69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9			263	0,07	0,05					134,68			0,75
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58			85	0,06	0,24	2,05				189,6			0,16
	Итого	200	8,28	18,38	37,48			348	0,13	0,29	2,05				324,28			0,91
	Ужин																	
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 100/30	130	12,24	11,64	27,75			264,45	0,07	0,23	0,81				132,41			0,75
ТТК195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25			25,25	0	0	0,02				8			0,19
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0				6			0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31			42	0,029	0,019	9,5				15,2			2,09
	Итого	405	14,67	12,33	56,9			396,8	0,132	0,258	10,33				161,61			3,36
	Всего за день	1560	50,11	57,225	218,12			1598,34	0,6135	1,1245	27,49				932,7			13,38

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: САД (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Б1	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	0,7	98,37	0,62				
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19				
	Итого	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28				
	Второй завтрак														
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1				
	Итого	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38				
	Обед														
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42				
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21				
ТТК262	Бефстроганов из птицы30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55				
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67				
ТТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35				
	Итого	520	15,51	14,705	59,82	435,77	0,3295	0,2165	19,06	117,1	5,14				
	Полдник														
ТТК11	Булочка «Вилушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8				
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1				
	Итого	200	5,15	8	49,75	134,6	0,087	0,019	3	11,4	2,9				
	Ужин														
ТТК395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28				
ТТК388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	Итого	300	6,37	6,565	50,72	287,4	0,1695	0,0865	1,25	53,97	3,55				
	Всего за День	1470	41,28	46,84	236,8	1384,67	0,737	0,597	24,94	493,74	12,97				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	В	С	В1		В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
3	Завтрак	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47				
185	Бутерброд с маслом и сыром	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24				
ТТК123/2	Каша жидкая молочная манная	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28				
	Чай с молоком														
	Итого	350	11,85	12,96	60,76	411,56	0,108	0,195	1,26	213,4	0,99				
401	Второй завтрак														
	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09				
	Итого	450	14,55	15,46	64,26	458,86	0,148	0,325	2,26	323,4	1,08				
	Обед														
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59				
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35				
ТТК388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35				
	Итого	470	14,7	13,855	49,67	384,35	0,1865	0,1725	39,1	104,93	4,23				
	Полдник														
ТТК27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32				
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94				
	Итого	200	2,73	4,395	42,64	220,8	0,0315	0,0145	0,305	33,37	1,26				
	Ужин														
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84				
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09				
	Итого	425	9,31	9,17	65,76	382,55	0,176	0,203	10,205	159,36	3,77				
	Всего за день	1545	41,29	42,88	222,33	1446,56	0,542	0,715	51,87	621,06	10,34				

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сектор: 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	Б1	В2	С		Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Завтрак	35	4,5	3,91	35,35			0,034	0,012			6,9	0,37		
	Бутерброд с маслом														
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким 100/30	130	19,27	14,02	15,37			0,078	0,29	0,35		174,6	0,82		
тк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22			0,04	0,14	1,2		114,7	0,41		
	Итого	315	26,92	20,65	61,94			0,152	0,442	1,55		296,2	1,6		
	Второй завтрак														
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2			0,02	0,13	0,3		124	0,1		
	Итого	415	29,82	23,15	66,14			0,172	0,572	1,85		420,2	1,7		
	Обед														
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18			0,013	0,011	2,8		9,37	0,24		
тк289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31			0,1	0,06	8,86		19,34	0,88		
	Печень по-строгановски 30/30	60	7,96	6,74	2,11			0,12	87	5,07		19,9	3		
255		100	3,67	3	17,63			0,037	0,017	0		3,24	0,73		
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,51	0,21	13,48			0,01	0,05	75		16	0,47		
тк392	Напиток из плодов шиповника	30	2,31	0,42	11,31			0,06	0,027	0		9,9	1,35		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	590	16,63	15,6	59,02			0,34	87,165	91,73		77,75	6,67		
	Итого														
	Полдник														
тк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6			0,07	0,25	0		0,9	0,8		
тк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25			0	0	0,02		8	0,19		
	Итого	200	4,44	8,01	40,85			0,07	0,25	0,02		8,9	0,99		
	Ужин														
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88			0,13	0,09	16,64		27,13	1		
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84			0,0015	0,0045	0,3		23,86	0,94		
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			0,033	0,009	0		6	0,33		
	Итого	305	5,06	10,805	51,31			0,1645	0,1035	16,94		56,99	2,27		
	Всего за День	1510	55,95	57,565	217,32			0,7465	88,0905	110,54		563,84	11,63		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Б1	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	
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113					1,3	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3					0,1	
	Итого	340	12,08	14,73	63,35	439,05	0,194	0,242	0,98	214,2					1,77	
	Второй завтрак															
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111					0,09	
	Итого	440	14,68	17,23	67,85	490,05	0,234	0,372	1,96	325,2					1,86	
	Обед															
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03					0,73	
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83					0,74	
168	Каша вязкая пшеничная	105	2,72	2,11	16,69	96,5	0,055	0,02	0	10,75					1,16	
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	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	490	14,02	11,865	62,14	413,48	0,1895	0,1485	6,49	84,38					4,92	
	Полдник															
ТТК 37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23					0,63	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8					0,19	
	Итого	200	2,09	2,81	39,45	192,25	0,08	0,08	0,47	31					0,82	
	Ужин															
168	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,52					0,8	
ТТК394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86					0,7	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6					0,33	
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2					2,09	
	Итого:	395	5,21	5,42	52,16	278,1	0,1655	0,134	23,36	79,58					3,92	
	Всего за день	1525	36	37,325	221,6	1373,88	0,669	0,7345	32,28	520,16					11,52	

