

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский
комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев



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

Л.И.Хивинцева



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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 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	
236/351	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	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28	
	Итого	315	22,46	17,53	67,56	521,61	0,122	0,392	1,48	258,21	1,32	
	Второй завтрак											
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
	Итого	415	25,16	20,03	71,06	568,91	0,162	0,522	2,48	368,21	1,41	
	Обед											
75	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	
317	Макаронные изделия отварные	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	
	Уплотненный полдник											
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71	
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	400	4,82	13,775	51,96	352,88	0,1345	0,1035	24,69	89,3	4,07	
	Всего за день	1330	43,78	47,19	181,22	1332,44	0,51	0,780	35,88	524,45	9,51	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю среда

№ рецепта УРы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	Ca	Fe	
													4
1	2	3							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 цыпятами	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
ТТК250	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
	Уплотненный полдник												
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 пшенная	105	2,84	2,64	16,28	100	0,075	0,01	0			7,75	0,67
ТТК123	Чай с сахаром	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
473	«Булочка Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0			11,3	0,73
	Итого	385	16,34	8,31	77,38	449,7	0,251	0,131	3,15			62,85	4,58
	Всего за день	1365	49,84	40,76	202,14	1384,81	0,614	0,909	106,7			622,75	10,37

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ 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				
3	Завтрак														
93	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	6,9	0,37				
ТК391	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 рубленые	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				
ТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12				
ТК250	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				
	Уплотненный полдник														
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75				
ТК123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1				
ТК249	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	15,38	12,32	65,8	435,15	0,149	0,277	13,31	164,11	5,27				
	Всего за день	1360	42,54	38,835	189,54	1288,69	0,50	0,85	28,42	610,92	14,38				

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю по недельник

№ рецепту ры	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	4	5	6		4	5	6					
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						
ТТК8/1	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18						
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1						
	Итого	325	20,59	30,81	47,43	555,45	0,148	0,635	1,05	282	1,75						
	Второй завтрак																
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1						
	Итого	425	23,49	33,31	51,43	605,45	0,188	0,805	1,75	402	1,85						
	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	150	1,3	1,7	8,58	54,9	0,066	0,035	4,95	14,4	0,58						
ТТК112/1	Жаркое из цыплят	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23						
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	510	12,86	13,23	51,56	378,92	0,2475	0,173	29,97	70,5	4,01						
	Уплотненный полдник																
ТТК174	Печенье «Курась»	50	3,8	14,3	36,45	256											
260	Тфтели рыбные с соусом сметанным.С.ТОМАТОМ30/30	60	4,18	4,46	6,49	82,8	0,039	0,034	0,85	39,39	0,42						
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	0,013	0	0,91	0,35						
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						
	Итого	390	12,46	22,65	87,23	568,95	0,089	0,056	0,87	54,3	1,29						
	Всего за День	1325	48,81	69,19	190,22	1553,32	0,5245	1,034	32,59	526,8	7,15						

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю вторник

Сезон: летний
Категория: Сад (от 2 — 3 лет)

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	6	8	9		10	С	Ca	Fe		
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 манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24				
ТТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28				
	Итого	350	11,85	12,96	60,76	411,56	0,108	0,195	1,26	213,4	0,99				
	Второй завтрак														
401	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				
	Итого	470	14,7	13,855	49,67	384,35	0,1865	0,1725	39,1	104,93	4,23				
	Уплотненный полдник														
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	0,009	0,02	8	0,19				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,019	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	6,91	4,79	41,96	238,55	0,146	0,193	10,2	149,86	3,45				
	Всего за день	1345	36,16	34,105	155,89	1081,76	0,4805	0,6905	51,56	578,19	8,76				

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 2 неделю среда

Сезон: летний
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

№ рецептуры	Применение 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	
ТТК386	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											
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 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	
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35	
	Итого	590	16,43	14,39	57,54	486,13	0,335	87,166	90,03	75,07	6,6	
	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	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1	
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	
	Итого	355	9,17	18,8	73,32	488,35	0,233	0,349	16,66	42,03	2,32	
	Всего за день	1360	55,42	56,34	197	1520,28	0,74	88,087	108,54	537,3	10,62	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y	7	B1		B2	C	Ca	Fe			
														4	5	6
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					
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3					
тк391	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					
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94					
тк250	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					
	Уплотненный полдник															
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,52	0,8					
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1					
тк249	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	5,84	5,3	52,69	281,7	0,175	0,147	25,07	79,22	5,32					
	Всего за день	1325	34,54	34,395	182,68	1185,23	0,5985	0,6675	33,52	488,8	12,1					

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
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			B1	B2	C	Ca	Fe					
			4	5	6	7	8	9							10	11	12		
1	2	3						7											
	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																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,82	1,09			21,21	0,012	0,0096	2,47					5,7			0,22
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	14,75	14,975	68,24			482,21	0,1685	0,1361	8,08					82,74			4,31
460	Уплотненный полдник																		
271	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87			185	0,05	0,05						9,7			
199	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22			45,5	0,03	0,04	0,15					18,8			0,23
ТТК123	Пюре гороховое	103	9,07	3,12	23,32			156,8	0,33	0,068	0					62,66			3,13
ТТК250	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25			25,25	0	0	0,02					8			0,19
	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	62,79	45,535	220,74			1553,41	0,7825	0,8641	10,698					582,81			9,8

- 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.