

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: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара**

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сед (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 4	Ж 5	У 6	Б1 8	В2 9	С 10		Ca 11	Fe 12					
1	Завтрак	35	4,5	3,91	35,35	0,034	0,012	0	0,034	0,012	0	6,9	0,37			
1	Бутерброд с маслом	35														
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий 100/30	130	15,31	11,29	22,9	0,048	0,24	0,29	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67			
ТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	0,04	0,14	1,20	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37			
	Итого	345	22,48	17,54	70,07	0,122	0,392	1,49	0,122	0,392	1,49	260,15	1,41			
401	Второй завтрак															
	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	0,04	0,13	1	0,04	0,13	1	110	0,09			
	Итого	445	25,18	20,04	73,57	0,162	0,522	2,49	0,162	0,522	2,49	370,15	1,5			
	Обед															
75	Рассольник Домашний, сметана	205	1,79	4,82	12	0,082	0,073	9,47	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	0,035	0,06	0,32	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	0,05	0,024	0	0,05	0,024	0	4	0,91			
ТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	0,009	0,007	1,55	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85			
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	0,022	0,006	0	0,022	0,006	0	4	0,22			
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	0,1	0,045	0	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	Итого	659	17,99	15,38	84,82	0,298	0,215	11,34	0,298	0,215	11,34	87,5	5,69			
	Полдник															
ТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	0,3	0,5	0,06	0,3	0,5	0,06	41,4	0			
ТК10	Напиток лимонный	180	0,13	0,014	22	0,0058	0,0029	5,76	0,0058	0,0029	5,76	5,76	0,086			
	Итого	230	2,71	9,114	47,8	0,3058	0,5029	5,82	0,3058	0,5029	5,82	47,16	0,086			
	Ужин															
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	16	2,2			
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	0,088	0,088	18,46	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88			
ТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	0,0018	0,0054	0,36	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12			
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0,009	0	0,033	0,009	0	6	0,33			
	Итого	465	5,42	16,938	58,68	0,1528	0,1224	28,82	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53			
	Всего за день	1799	51,3	61,472	264,87	0,9186	1,3623	48,47	0,9186	1,3623	48,47	610,29	11,806			

Примерное циклическое меню

(2х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 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,		
			Б	Ж	У	Б1	В2	С		Ca	Fe					
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12			
	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	200	5,85	5,21	18,83			145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5			
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12			
	Итого	415	13,2	11,53	66,05			424,15	0,16	0,212	2,08	281,7	0,99			
	Второй завтрак															
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5			51	0,04	0,13	0,98	111	0,09			
	Итого	515	15,8	14,03	70,55			475,15	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			75,9	0,048	0,041	14,79	39,06	0,65			
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	125	2,34	2,88	15,07			95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43			
тк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6			92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12			
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85			100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	Итого	630	15,98	15,648	80,04			533,86	0,2468	0,1834	16,08	130,99	9,4			
	Полдник															
Тк69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9			263	0,07	0,05		134,68	0,75			
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07			102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19			
	Итого	230	9,18	19,18	38,97			365	0,15	0,33	2,46	361,48	0,94			
	Ужин															
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий100/30	130	12,24	11,64	27,75			264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75			
тк195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5			30,4	0	0	0,03	8	0,28			
тк249	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	440	14,71	12,36	58,64			403,95	0,133	0,259	10,84	162,41	3,56			
	Всего за День	1815	55,67	61,22	248,2			1777,96	0,73	1,144	32,44	1047,58	14,98			

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные		
			Б	Ж	У	Б	В1	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			98,37		0,62
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5			30,4	0	0	0,03			8		0,28
	Итого	380	11,34	15,08	67,56			457,05	0,111	0,145	0,1			201,27		1,37
	Второй завтрак															
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2			75	0,04	0,13	0,84			110		0,1
	Итого	480	14,27	17,58	77,76			532,05	0,151	0,275	0,94			311,27		1,47
	Обед															
32	Салат из овощей с 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	200	7,2	4,59	13,3			122,64	0,19	0,078	4,7			31,75		1,86
ТТК262	Бефстроганов из птицы 40/40	80	9,42	8,1	2,34			120	0,04	0,07	1,15			31,12		0,73
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34			109,8	0,11	0,089	14,52			29,58		0,8
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51			91,8	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	680	25,13	19,288	86,46			622,76	0,4728	0,3074	23,05			154,08		7,4
	Полдник															
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6			218	0,07	0	0			0,9		0,8
399	Сок	180	0,9	0	18,18			76	0,02	0,02	3,6			14		2,8
	Итого	230	5,3	8	52,78			294	0,09	0,02	3,6			14,9		3,6
	Полдник															
ТТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86			175,8	0,162	0,094	1,06			28,86		2,73
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	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0			6		0,33
	Итого	360	7,23	7,988	57,97			332,74	0,1968	0,1084	1,42			63,49		4,18
	Всего за день	1750	51,93	52,86	274,97			1781,55	0,91	0,71	29,01			543,74		16,65

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
		Пищевые вещества (г)							B1	B2	C	Ca	Fe				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										
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						
168	Каша 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						
	Полдник																
ТТК27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32						
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12						
	Итого	230	2,8	4,398	46,31	235,8	0,0318	0,0154	0,365	38,13	1,44						
	Ужин																
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	1880	51,95	42,966	250,29	1608,34	0,6616	0,8488	60,065	693,7	13,2						

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	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 100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82			
ТК386	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	1,52			
	Второй завтрак													
401	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													
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24			
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 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			
ТК392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57			
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	Итого	704	23,12	18,84	83,19	620,44	0,455	116,196	108,42	99	9,07			
	Полдник													
ТК71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8			
ТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28			
	Итого	230	4,46	8,02	42,1	248,4	0,07	0,25	0,03	8,9	1,08			
	Ужин													
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			
ТК388	Комлот из куряти	180	0,4	0,018	22,52	91,84	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12			
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
	Итого	360	5,67	12,908	58,77	372,94	0,1948	0,1244	20,36	67,19	2,65			
	Всего за день	1739	63,59	63,39	252,31	1852,28	0,90	117,17	130,89	617,59	14,52			

Примерное цикличное меню

(2х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				
		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	Ca	Fe				
1	2																	
	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 вязкая молочная «Геркулес»	155	6,13	9,67	27,77				223,6		0,13	0,12	0			113		1,3
тк391	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	1,17			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 напустой, картофелем	205	1,58	4,67	10,37				90,1		0,04	0,04	8,25			39,9		0,96
282	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
тк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,5				92,2		0,0018	0,0054	0,36			28,63		1,12
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,05				43,4		0,022	0,006	0			4		0,22
тк250	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	0,1704	8,61			111,24		6,69
	Полдник																	
тк37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2				167		0,08	0,08	0,45			23		0,63
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5				30,4		0	0	0,03			8		0,28
	Итого	230	2,11	2,82	40,7				197,4		0,08	0,08	0,48			31		0,91
	Ужин																	
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18				132		0,13	0,12	0			58,3		0,99
тк394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51				71,9		0,009	0,007	1,55			13,03		0,85
тк249	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	5,48	5,51	49,28				269		0,172	0,136	1,55			77,33		2,17
	Всего за день	1790	41,65	41,798	254,12				1568,76		0,76	0,60	12,79			563,67		11,65