

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

2025 г.



Согласовано
Директор МБУДО «ЦВР «Крылатый»
г.о. Самара

О.В.Шумских

2025 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
(летний вариант)**

МБУДО «Центр внешкольной работы «Крылатый» г.о. Самара

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю вторник

[illegible]

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю среда

[illegible]

(2-х недельное)

Категория:С Сад (от 3 до 7 лет)

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю пятница

[illegible]

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю понедельник

[illegible]

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория Сад (от 3 — 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

[illegible]

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: С Сад (от 3 до 7 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	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/30	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	350	27,7	24,37	66,6	602,85	0,162	0,481	1,78	319,7	1,63
	Второй завтрак										
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,07	1,26	216	0,18
	Итого	530	32,92	28,87	73,8	692,85	0,232	0,551	3,04	535,7	1,81
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,4	6,69	0,17
84/124	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	4,49	2,42	12,53	89,8	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02
282/349	Оладьи из печени Кнопочки с соусом томатным	60/60	7,15	7,74	13,61	152,42	0,11	0,64	6,58	20,24	2,59
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
тк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	745	20,95	16,4	93,62	608,5	0,424	0,847	106,93	105,37	8,22
	Уплотненный полдник										
тк	Булочка Сюрпризная	50	3,4	6,6	35,15	204,7	0,1	0,1	0,54	29,17	2,2
155/354	Запеканка овощная. Соус сметанный	130/20	4,96	8,63	23,45	191,7	0,1	0,1	10,77	48,41	1,36
399	Сок	200	1	0	20,2	85,3	0,026	0,026	4	14	2,8
тк	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	530	11,77	15,93	102,19	590,8	0,289	0,255	25,31	113,58	8,89
	Всего за день	1805	65,64	61,2	269,61	1892,15	0,945	1,653	135,28	754,65	18,92

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю четверг

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

[illegible]