

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Сировский комбинат  
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №282»  
г.о. Самара

Г.Ф.Кирюшкина

«28» января 2025 г.

**Примерное десятидневное меню  
для детей дошкольной группы  
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет  
(зимний вариант, безмолочная диета)**

**МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №282»**

**г.о. Самара**

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

№ рецептур	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	
			4	5	6	4	5	6								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
ТТК249	Завтрак Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром	155	4,63	1,24	23,76	133	0,11	0,06	0	8,2	2,48					
ТТК391/1	Кофейный напиток (без молока)	180	0,24	0	7,64	31,5	0	0	0	5,2	0,03					
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,88</b>	<b>1,54</b>	<b>44,99</b>	<b>229,6</b>	<b>0,143</b>	<b>0,069</b>	<b>0</b>	<b>19,4</b>	<b>2,84</b>					
ТТК392	Второй завтрак Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47					
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>7,39</b>	<b>1,75</b>	<b>58,47</b>	<b>287,45</b>	<b>0,153</b>	<b>0,119</b>	<b>75</b>	<b>35,4</b>	<b>3,31</b>					
	<b>Обед</b>															
ТТК180	Салат «Радуга»	50	0,98	2,62	6	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	0,41					
85	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65					
ТТК292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65					
168	Каша вязкая перловая	130	3,38	5,38	23,88	157,5	0,032	0,018	0	17,43	0,64					
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	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					
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>18,81</b>	<b>17,18</b>	<b>97,22</b>	<b>578,74</b>	<b>0,304</b>	<b>0,201</b>	<b>13,68</b>	<b>108,27</b>	<b>5,94</b>					
	<b>Уплотненный полдник</b>															
230	Рыба запеченная	50	7,64	7,4	2,2	106	0,06	0,6	0,78	21,46	0,42					
128	Пюре картофельное(без молока)	150	3	3,26	5,6	157,2	0,15	0,09	21,75	18	1,2					
ТТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32					
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1					
ТТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45					
	<b>Итого</b>	<b>533</b>	<b>23,01</b>	<b>25,63</b>	<b>94,01</b>	<b>792,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,77</b>	<b>25,28</b>	<b>113,11</b>	<b>3,49</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1728</b>	<b>49,21</b>	<b>44,56</b>	<b>249,7</b>	<b>1658,39</b>	<b>0,817</b>	<b>1,09</b>	<b>113,96</b>	<b>256,78</b>	<b>12,74</b>					

## Примерное цикличное меню (2-х недельное)

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

№ 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	
	<b>Завтрак</b>											
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
168	Каша вязкая ячневая с сахаром	155	3,75	0,45	29,44	136,8	0,077	0,024	0	35,3	0,68	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	10	0,28	
	<b>Итого</b>	365	5,82	0,77	50,53	232,3	0,11	0,033	0,03	51,3	1,29	
	<b>Второй завтрак</b>											
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
	<b>Итого</b>	515	6,33	0,98	64,01	290,15	0,12	0,083	75,03	67,3	1,76	
	<b>Обед</b>											
75	Рассольник Домашний.	200	1,66	4,07	11,82	90,6	0,08	0,068	9,45	28,12	0,83	
288	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/30	70	6,8	6	5,1	101	0,03	0,06	0,3	11,8	0,63	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4,71	26,99	170,35	0,073	0,026	0	6,49	1,06	
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
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	
	<b>Итого</b>	650	18,79	15,82	89,33	577,75	0,314	0,212	11,3	79,94	5,84	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
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	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1	
	<b>Итого</b>	535	10,11	17,638	90,39	562,8	0,2298	0,1434	28,82	119,48	5,3	
	<b>Всего за день</b>	1700	35,23	34,44	243,73	1430,7	0,66	0,438	115,15	266,72	12,9	

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

### Меню на 1 неделю среда

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

№ 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	12			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<b>Завтрак</b>														
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
168	Каша вязкая рисовая с сахаром	155	3,3	0,75	42,34	189,3	1,05	0	0	13,5	0,585				
ТТК3861	Какао (без молока)	180	0,48	0	8,16	34,6	0,006	0	0	5	0,32				
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>5,79</b>	<b>1,05</b>	<b>64,09</b>	<b>289</b>	<b>1,089</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>24,5</b>	<b>1,235</b>				
	<b>Второй завтрак</b>														
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,0165	0,0165	3	10,5	2,1				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>6,54</b>	<b>1,05</b>	<b>79,24</b>	<b>352,6</b>	<b>1,1055</b>	<b>0,0255</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>3,335</b>				
	<b>Обед</b>														
41	Салат из моркови	50	0,62	0,048	5,8	26,15	0,029	0,033	2,4	13,04	0,34				
80	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77				
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	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57				
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				
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>17,82</b>	<b>11,348</b>	<b>72,62</b>	<b>467,46</b>	<b>0,291</b>	<b>0,26</b>	<b>119,59</b>	<b>142,08</b>	<b>5,47</b>				
	<b>Уплотненный полдник</b>														
473	«Булочка Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73				
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,063	0	27,3	0,75				
168	Каша вязкая пшеничная	130	4,38	6,25	29,63	192,2	0,125	0,125	0	3,75	0,75				
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1				
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,88</b>	<b>12,64</b>	<b>114,79</b>	<b>660,6</b>	<b>0,361</b>	<b>0,258</b>	<b>0,03</b>	<b>70,35</b>	<b>3,61</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1675</b>	<b>46,24</b>	<b>25,038</b>	<b>266,65</b>	<b>1480,66</b>	<b>1,7575</b>	<b>0,5435</b>	<b>122,62</b>	<b>247,43</b>	<b>12,415</b>				



# Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (от 3 До 7 лет)

## Меню на 1 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										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
	<b>Завтрак</b>															
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
168	Каша вязкая пшеничная с сахаром	155	5,25	1,5	40,54	196,7	0,15	0,15	0	4,5	0,9					
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28					
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>7,32</b>	<b>1,82</b>	<b>61,63</b>	<b>292,2</b>	<b>0,183</b>	<b>0,159</b>	<b>0,03</b>	<b>18,5</b>	<b>1,51</b>					
	<b>Второй завтрак</b>															
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47					
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>7,83</b>	<b>2,03</b>	<b>75,11</b>	<b>350,05</b>	<b>0,193</b>	<b>0,209</b>	<b>75,03</b>	<b>34,5</b>	<b>1,98</b>					
	<b>Обед</b>															
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	50	0,78	3,05	6,77	57,7	0,015	0,023	3,86	20,83	0,7					
81	Суп картофельный с горохом	200	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86					
ТТК265	Гуляш из птицы 40/40	80	9,3	11,8	3,4	157	0,032	0,071	3,4	29,4	0,79					
128	Пюре картофельное(без молока)	150	3	5,6	23,7	157,2	0,15	0,09	21,75	18	1,2					
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					
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>25,87</b>	<b>25,958</b>	<b>97,59</b>	<b>730,24</b>	<b>0,5108</b>	<b>0,3184</b>	<b>34,07</b>	<b>149,11</b>	<b>8,14</b>					
	<b>Уплотненный полдник</b>															
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8					
ТТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73					
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8					
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1					
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>16,82</b>	<b>16,67</b>	<b>119,94</b>	<b>686,8</b>	<b>0,362</b>	<b>0,144</b>	<b>4,66</b>	<b>63,76</b>	<b>7,43</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1725</b>	<b>50,52</b>	<b>44,66</b>	<b>292,64</b>	<b>1767,09</b>	<b>1,07</b>	<b>0,67</b>	<b>113,76</b>	<b>247,37</b>	<b>17,55</b>					

# Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

## Меню на 2 неделю по недельник

№ 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	
	<b>Завтрак</b>											
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
168	Каша ячневая с сахаром	155	3,75	0,45	29,44	136,8	0,077	0,024	0	35,3	0,68	
ТТК391/1	Кофейный напиток	180	0,24	0	7,64	31,5	0	0	0	5,2	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6</b>	<b>0,75</b>	<b>50,67</b>	<b>233,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,033</b>	<b>0</b>	<b>46,5</b>	<b>1,04</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>6,51</b>	<b>0,96</b>	<b>64,15</b>	<b>291,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,083</b>	<b>75</b>	<b>62,5</b>	<b>1,51</b>	
	<b>Обед</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	0,014	0,018	16,22	18,68	0,25	
80	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
ТТК112/1	Жаркое их цыплят	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23	
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
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	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>16,48</b>	<b>15,31</b>	<b>75,7</b>	<b>510,2</b>	<b>0,339</b>	<b>0,216</b>	<b>38,37</b>	<b>95,54</b>	<b>5,57</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
234,348	Биточек рыбный, соус томатный	80	6,45	5,14	9,74	111,35	0,036	0,069	0,87	26,5	0,86	
315	Рис отварной	150	3,3	7,5	37,35	230,1	1,05	0	0	13,5	0,585	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1	
ТТК174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36	256						
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,31</b>	<b>27,96</b>	<b>135,89</b>	<b>844,85</b>	<b>1,196</b>	<b>0,099</b>	<b>0,9</b>	<b>68</b>	<b>2,825</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1725</b>	<b>43,3</b>	<b>44,23</b>	<b>275,74</b>	<b>1646,3</b>	<b>1,655</b>	<b>0,398</b>	<b>114,27</b>	<b>226,04</b>	<b>9,905</b>	

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 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	Б1	В2	С		Ca	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
	<b>Завтрак</b>															
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
168	Каша вязкая пшеница с сахаром	155	5,25	1,5	40,54	196,7	0,15	0,15	0	4,5	0,9					
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	10	0,28					
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>7,32</b>	<b>1,82</b>	<b>61,63</b>	<b>292,2</b>	<b>0,183</b>	<b>0,159</b>	<b>0,03</b>	<b>20,5</b>	<b>1,51</b>					
	<b>Второй завтрак</b>															
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47					
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>7,83</b>	<b>2,03</b>	<b>75,11</b>	<b>350,05</b>	<b>0,193</b>	<b>0,209</b>	<b>75,03</b>	<b>36,5</b>	<b>1,98</b>					
	<b>Обед</b>															
76	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	0,78					
ТТК149/2	Голубцы ленивие из птицы	140	12,2	10,33	9,93	181,6	0,072	0,11	40	54,65	1,54					
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					
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,47</b>	<b>15,338</b>	<b>73,63</b>	<b>513,94</b>	<b>0,2738</b>	<b>0,2144</b>	<b>46,39</b>	<b>124,94</b>	<b>5,91</b>					
	<b>Уплотненный полдник</b>															
ТТК395	Каша перловая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73					
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28					
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1					
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2					
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>11,98</b>	<b>9,09</b>	<b>84,46</b>	<b>467,2</b>	<b>0,302</b>	<b>0,144</b>	<b>11,09</b>	<b>72,86</b>	<b>6,31</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1635</b>	<b>39,28</b>	<b>26,458</b>	<b>233,2</b>	<b>1331,19</b>	<b>0,77</b>	<b>0,57</b>	<b>132,51</b>	<b>234,3</b>	<b>14,2</b>					



## 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	В1	В2	С		Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<b>Завтрак</b>														
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
168	Каша рисовая с сахаром	155	3,3	0,75	42,34	189,3	1,05	0	0	13,5	0,585				
ТТК386/1	Какао (без молока)	180	0,48	0	8,16	34,6	0,006	0	0	5	0,32				
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>5,79</b>	<b>1,05</b>	<b>64,09</b>	<b>289</b>	<b>1,089</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>24,5</b>	<b>1,235</b>				
	<b>Второй завтрак</b>														
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,0165	0,0165	3	10,5	2,1				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>6,54</b>	<b>1,05</b>	<b>79,24</b>	<b>352,6</b>	<b>1,1055</b>	<b>0,0255</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>3,335</b>				
	<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,64	62,55	0,022	0,019	4,81	15,61	0,41				
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88				
ТТК17	Оладьи из пшена «Кнопочки», соус томатный 40/30	70	4,65	4,75	8,24	94,04	0,071	0,43	4,36	12,51	1,69				
204	Макаронные изделия отварные	130	5	4,71	26,99	170,35	0,073	0,026	0	6,49	1,06				
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57				
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				
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>17,91</b>	<b>17,85</b>	<b>95,27</b>	<b>625,05</b>	<b>0,398</b>	<b>0,636</b>	<b>108,03</b>	<b>93,65</b>	<b>7,08</b>				
	<b>Уплотненный полдник</b>														
ТТК71	Булочка Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8				
321	Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	0,055	25,74	83,17	1,21				
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1				
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>14,26</b>	<b>14,62</b>	<b>101,54</b>	<b>578,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,335</b>	<b>25,77</b>	<b>112,07</b>	<b>3,39</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1715</b>	<b>38,71</b>	<b>33,52</b>	<b>276,05</b>	<b>1555,7</b>	<b>1,7235</b>	<b>0,9965</b>	<b>136,8</b>	<b>240,72</b>	<b>13,805</b>				

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12			
	<b>Завтрак</b>															
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
168	Каша вязкая «Геркулес» (без молока)	155	6,13	9,67	27,77			223,6	0,13	0,12	0	113	1,3			
ТТК391/1	Кофейный напиток (без молока)	180	0,24	0	7,64			31,5	0	0	0	5,2	0,03			
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,38</b>	<b>9,97</b>	<b>49</b>			<b>320,2</b>	<b>0,163</b>	<b>0,129</b>	<b>0</b>	<b>124,2</b>	<b>1,66</b>			
	<b>Второй завтрак</b>															
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48			57,85	0,01	0,05	75	16	0,47			
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>8,89</b>	<b>10,18</b>	<b>62,48</b>			<b>378,05</b>	<b>0,173</b>	<b>0,179</b>	<b>75</b>	<b>140,2</b>	<b>2,13</b>			
	<b>Обед</b>															
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19			82	0,038	0,034	8,23	35,5	0,95			
268	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,47			110	0,04	0	0	8,83	0,74			
168	Каша вязкая пшеничная	130	2,5	5,5	16,75			126,5	0,125	0,125	0	8,75	0,75			
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6			92,2	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			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>16,98</b>	<b>15,958</b>	<b>84,92</b>			<b>554,6</b>	<b>0,3268</b>	<b>0,2154</b>	<b>8,59</b>	<b>102,21</b>	<b>6,03</b>			
	<b>Уплотненный полдник</b>															
570	Маринад овощной	30	0,6	0,031	6,16			27,36	0,013	0,012	1,26	13,95	0,3			
128	Картофельное пюре (без молока)	150	3	5,6	23,7			157,2	0,15	0,09	21,75	18	1,2			
399	Сок	180	0,9	0	18,18			76	0,02	0,02	3,6	14	2,52			
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3			217	0,11	0,03	0	20	1,1			
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8			44	0,03	0,02	10	16	2,2			
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>11,6</b>	<b>7,031</b>	<b>103,14</b>			<b>521,56</b>	<b>0,323</b>	<b>0,172</b>	<b>36,61</b>	<b>81,95</b>	<b>7,32</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1705</b>	<b>37,47</b>	<b>37,47</b>	<b>250,54</b>			<b>1454,21</b>	<b>0,8228</b>	<b>0,5664</b>	<b>120,2</b>	<b>324,36</b>	<b>15,48</b>			

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Сад (с 3 до 7 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	Y	6	7		B1	B2	C	Ca	Fe	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<b>Завтрак</b>														
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
168	Каша вязкая пшеничная с сахаром	155	3	0,6	25,09	117,8	0,15	0,15	0	10,5	0,9				
ттк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	10	0,28				
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>5,07</b>	<b>0,92</b>	<b>46,18</b>	<b>213,3</b>	<b>0,183</b>	<b>0,159</b>	<b>0,03</b>	<b>26,5</b>	<b>1,51</b>				
	<b>Второй завтрак</b>														
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>5,58</b>	<b>1,13</b>	<b>59,66</b>	<b>271,15</b>	<b>0,193</b>	<b>0,209</b>	<b>75,03</b>	<b>42,5</b>	<b>1,98</b>				
	<b>Обед</b>														
63	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,053	7,17	32,1	0,029	0,037	2,28	17,05	0,42				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86				
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15				
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				
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>18,68</b>	<b>14,261</b>	<b>98,01</b>	<b>612,6</b>	<b>0,2698</b>	<b>0,2004</b>	<b>9,6</b>	<b>114,37</b>	<b>6,02</b>				
460	<b>Уплотненный полдник</b>														
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7					
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23				
128	Пюре гороховое	150	3	5,6	23,7	157,2	0,15	0,09	21,75	18	1,2				
ттк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
ттк249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1				
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,75</b>	<b>14,86</b>	<b>106,59</b>	<b>635,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>21,93</b>	<b>74,5</b>	<b>2,81</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1675</b>	<b>43,01</b>	<b>30,25</b>	<b>264,26</b>	<b>1518,85</b>	<b>0,80</b>	<b>0,62</b>	<b>106,56</b>	<b>231,37</b>	<b>10,81</b>				

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.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 282» городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад №282» г. о. Самара)



ул. Елизарова, д.5, г. Самара, Самарская область, 443051

E-mail: ds282sa@mail.ru Тел.996-84-32. Факс.9544043 https://detsad282sam.ru/

Российская Федерация  
г. Самара  
ОКПО 78179066 ОГРН 102300776590 ИНН 6312036772 КПП 631201001

Кировский район  
Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития ребенка -  
детский сад № 282» городского округа Самара,  
ул. Елизарова, 5  
№ 21 от 27.01.2025

Руководителю  
территориального центра  
занятости населения  
О.В. Пашкиной

Уважаемый руководитель!

На заседании №МВМ-13-00 /36-исх. от 14.01.2025 г. об участии МБДОУ «Детский сад № 282» г. о. Самара в программах, реализуемых службой занятости, администрация МБДОУ «Детский сад № 282» г. о. Самара (далее – ДОУ) сообщает следующее:

- на данный момент отсутствуют вакансии по должностям, которые попадают под реализацию программы по организации временного трудоустройства «Организация оплачиваемых общественных работ»;

- согласно Устава ДОУ на работу в ДОУ принимаются сотрудники, достигшие 18 лет, что не дает возможность участвовать в Программе по организации временного трудоустройства «Организация временного трудоустройства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время»;

- ДОУ не может принять участие в программе «Организация временного трудоустройства безработных граждан, испытывающих трудности в поиске работы», так как в ДОУ есть вакансия по должности помощник воспитателя, но для трудоустройства необходима справка об отсутствии судимости, наличие у граждан среднего специального или среднего профессионального образования, а также необходимо пройти первичный медосмотр при трудоустройстве, который выполняется за счет работодателя. К сожалению, ДОУ не имеет возможность оплачивать первичный медосмотр временно трудоустроенным гражданам.

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 282» г. о. Самара



Кирюшкина Г.Ф.