

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский
Комбинат
Школьного питания»



В.Ю.Воробьев

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 333»
г.о. Самара



О.Ю.Перфилова

2024г.

Примерное десятидневное меню (сезон: весенне-летний)

для детей дошкольной группы

с уплотненным полдником от 3 до 7 лет

МБДОУ «Детский сад № 333» г.о. Самара

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	Са	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06	0	9,4	2,49
ТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,202	1,17	129,5	2,98
401	Второй завтрак										
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	475	14,92	13,68	77,02	494,95	0,224	0,372	1,87	249,5	3,08
	Обед										
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,71	2,21	0,78	25,89	0,0072	0,031	3,3	10,23	0,3
85	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65
ТК292	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	125	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
ТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	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	655	17,34	14,22	83,59	496,13	0,2552	0,195	9,15	103,32	5,62
	Уплотненный поддник										
268	Суфле из рыбы	40	6,3	3,66	1,65	64,7	0,04	0,055	0,07	20,5	0,37
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
ТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0,033	0,009	0	6	0,33
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
ТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,223	0,203	17,34	109,73	2,27
	Итого	423	16,43	21,77	72,49	551,6	0,7022	0,77	28,36	462,55	10,97
	Всего за день	1553	48,69	49,67	233,1	1542,68					

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

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур ы	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
236	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
ТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37
	Итого	345	22,48	17,54	70,07	529,8	0,122	0,392	1,49	260,15	1,41
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	445	25,18	20,04	73,57	577,1	0,162	0,522	2,49	370,15	1,5
	Обед										
75	Рассольник Домашний, сметана.	205	1,79	4,82	12	98,7	0,082	0,073	9,47	32,52	0,84
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
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	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	659	17,99	15,38	84,82	553,3	0,298	0,215	11,34	87,5	5,69
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	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
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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	465	5,42	16,938	58,68	410,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53
	Всего за день	1569	48,59	52,36	217,07	1541,3	0,61	0,859	42,65	563,13	11,72

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 1 неделю среда

№ 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	Са	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,8	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	
ТК386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
213	Йогурт вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5	
	Итого	400	16,77	20,21	73,48	548,26	0,163	0,465	1,5	338,8	1,75	
401	Второй завтрак Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	500	19,67	22,71	77,68	599,26	0,183	0,595	1,8	462,8	1,85	
41	Обед 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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
ТК335	Капуста тушеная с цыпятами	150	9,66	7,88	11,3	154,8	0,042	0,08	20,59	70,14	1,32	
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	630	17,57	11,33	69,72	457,01	0,279	0,247	118,63	136,86	5,34	
473	Уплотненный полдник «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	125	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72	
ТК123	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	
	Итого	435	15,84	9,14	70,79	429	0,237	0,126	0,03	60,97	2,81	
	Всего за День	1565	53,08	43,18	218,19	1485,27	0,699	0,968	120,46	660,63	10	

Сезон: летний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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	6	7	8		9	10	11	12	Ca	Fe			
1	2 Завтрак	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12					
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						
401	Второй завтрак																	
	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	Эрлазы 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						
	Уплотненный полдник																	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10	16	2,2						
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	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						
	Итого	440	14,71	12,36	58,64		403,95	0,133	0,259	10,84	162,41	3,56						
	Всего за День	1585	46,49	42,038	209,23		1412,96	0,58	0,78	29,98	686,1	14,04						

Сезон: летний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепт уры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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
ТК123	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										
14	Салат из свежих помидоров	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
81/241	Суп картофельный с горохом	200	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86
ТК262	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
ТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	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	680	25	19,298	83,81	611,87	0,4808	0,3034	26,85	146,85	7,23
	Уплотненный полдник										
ТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
ТК395	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
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	410	12,13	15,97	88,23	534,9	0,285	0,123	4,66	49,76	6,66
	Всего за День	1570	51,4	52,85	249,8	1678,82	0,92	0,70	32,45	507,88	15,36

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 2 недели понедельник

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

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Бургерборд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
ТК8/1	Омлет натуральный	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18
ТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
	Итого	355	21,1	31,22	49,42	569,35	0,158	0,525	1,24	300,9	1,77
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	455	24	33,72	53,42	619,35	0,198	0,695	1,94	420,9	1,87
	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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77
ТК112/1	Жаркое их цыплят	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23
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	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	16,2	14,3	73,9	492,72	0,333	0,209	31,88	88,07	5,47
	Уплотненный полдник										
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом(0/30)	70	5,39	5,45	7,95	102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	0	1,09	0,42
ТК123	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
ТК174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36	256					
	Итого	450	14,18	24,37	94,38	621,66	0,103	0,067	1,03	64,69	1,55
	Всего за день	1535	54,38	72,39	221,7	1733,73	0,634	0,971	34,85	573,66	8,89

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели вторник

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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
168	Каша жидкая молочная манная	205	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45
тк123/2	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	Рассолыник Ленинградский, сметана	205	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29
тк149/2	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
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	91,84	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	610	24,02	16,658	74,77	555,39	0,2988	0,2494	46,49	135,37	6,45
	Улотненный полдник										
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
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	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	510	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93
	Всего за день	1650	49,15	38,568	203,98	1372,54	0,63	0,83	59,7	655,57	11,76

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 2 недели 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	Са	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	1,62	
	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											
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,1	6,69	0,17	
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 ягод 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	22,92	17,63	81,71	602,89	0,45	116,197	106,72	96,32	9	
	Уплотненный полдник											
ТК71	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	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2	
ТК123	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	
	Итого	410	9,73	20,91	78,35	529,5	0,263	0,369	20,03	47,46	2,61	
	Всего за День	1559	62,99	62,16	228,31	1742,89	0,895	117,168	128,83	586,28	13,33	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю четверт

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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	
168	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 капустой и картофелем, сметана	205	1,58	4,67	10,37	90,1	0,04	0,04	8,25	39,9	0,96	
268	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	22,6	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	17,98	14,978	84,65	548,81	0,2678	0,1204	8,61	111,24	6,69	
	Уплотненный полдник											
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	0,99	
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52	
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	6,64	5,77	59,75	317,1	0,213	0,169	13,6	94,3	6,04	
	Всего за день	1560	40,7	40,7	223,89	1419,46	0,7248	0,5514	24,36	549,64	14,61	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделию пятница

№ 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	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	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 100/30	130	18,12	13,4	21,12	277,45	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74	
ТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
	Итого	350	25,02	16,4	71,56	526,69	0,131	0,431	1,618	286,81	1,6	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1	
	Итого	450	27,95	18,9	81,76	601,69	0,171	0,561	2,458	396,81	1,7	
	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	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	
ТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	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	620	18,24	16,028	91,93	601,71	0,2528	0,173	9,79	103,02	5,82	
	Уплотненный поддник «Крендель Сахарный»											
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7		
271	Кнедли из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23	
199	Пюре гороховое	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66	
ТК123	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	
	Итого:	423	21,71	13,91	78,53	525	0,493	0,179	0,18	116,46	4,5	
	Всего за день	1493	67,9	48,84	252,22	1728,4	0,92	0,91	12,43	616,29	12,02	

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. ТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.