

Генеральный директор
ООО «Кировский комб
школьного питания»
«01» июня 2026 г.

« 01 » июня 2026 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №333»

Иванов О.Ю. Перфилова

2026 F.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №333»
г.о. Самара

T.O. Camapa

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю среда

№ рецепт урн	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											
тк454	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 130/30	160	24,88	17,85	18,77	335	0,099	0,37	0,4	220,8	1,05	
тк386	Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,8	107,3	0,055	0,18	1,58	152	0,47	
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
	Итого	415	34,79	25,5	77,98	684,05	0,21	0,568	1,98	383,7	2,11	
	Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	12,4	0,1	
	Итого	515	37,69	28	82,18	735,05	0,23	0,698	2,28	507,7	2,21	
	Обед											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,03	1,82	35,35	0,02	0,016	4,12	9,5	0,36	
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	11,6	6,76	26,59	4	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99	
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	734	23,55	19,15	84,59	629,26	0,464	11,6,203	109,74	99,45	9,27	
	Полдник											
тк27/1	«Корж молочный»	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32	
тк195	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28	
	Итого	250	3,95	11,77	38,8	277,1	0,03	0,01	0,035	20,1	0,6	
	Ужин											
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,1	27,19	260,3	0,187	0,129	23,96	39,06	1,44	
тк388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77	
	Итого	450	9,05	15,82	83,96	514,4	0,266	0,156	24,36	84,88	3,45	
	Всего за день	1949	74,24	74,74	289,53	2155,81	0,99	117,07	136,415	712,13	15,53	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г, Дели принт-54дс, редактор М.П.Морильный, В.А.Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - 2012г, Дели принт-58дс, редактор М.П.Морильный, В.А.Тугельян
3. ТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептур	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	
тк455	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	205	5,5	9,95	30,85	235	0,072	0,136	0,93	111,3	0,44	
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	14,97	19,1	78,02	546,75	0,15	0,321	2,2	320,1	1,28	
	Второй завтрак	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
401	Бифидок	530	17,67	21,6	81,52	594,05	0,19	0,451	3,2	430,1	1,37	
	Итого											
	Обед											
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	1,81	4,84	13,45	104,7	0,08	0,053	6,05	25,56	0,79	
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	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8	
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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	740	22,93	20,778	95,56	664,64	0,3998	0,3114	60,93	165,02	6,86	
	Поддник											
тк69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477	
тк387	Компот из изюма	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
	Итого	250	4,64	10,62	45,74	297,2	0,049	0,049	0,408	40,69	1,717	
	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	
тк123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28	
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,1	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	610	14,29	7,19	81,21	450	0,306	0,303	10,94	215,9	6,51	
	Всего за день	2130	59,53	60,188	304,03	2005,89	0,9448	1,1144	75,478	851,71	16,457	

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

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

Меню на 2 недели понедельник												
№ 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												
тк455	Бутерброд 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	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	0,437	1,12	141,7	1,84	
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Итого	405	23,3	25,32	65,34	587,33	0,194	0,491	2,36	355,8	2,76	
Второй завтрак												
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
401	Итого	505	26,2	27,82	69,34	637,33	0,234	0,661	3,06	475,8	2,86	
Обед												
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	0,014	0,018	16,22	18,68	0,25	
20	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
80		200	13,72	11,46	18,27	231,1	0,138	0,133	17,78	34,5	1,74	
тк112/1	Жаркое из цыплят	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
тк394	Компот из свежих яблок	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66	
тк249	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	730	23,4	17,56	93,97	630,5	0,395	0,258	42,15	110,61	6,07	
Итого												
Полдник												
	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45	256						
тк174		200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21	
400	Молоко кипяченое	250	9,9	19,74	46,55	369	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21	
Итого												
Ужин												
	Тефтели рыбные с соусом	70	5,39	5,45	7,95	102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52	
260	Сметанным с томатом(0/30	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46	
315	Рис отварной	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
тк195	Чай с сахаром	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77	
тк249	Хлеб пшеничный											
	Итого	450	13,3	10,83	78,95	466,4	0,149	0,08	1,03	72,78	2,03	
	Итого	1935	72,8	75,95	288,81	2103,23	0,86	1,32	48,97	911,99	11,17	
Всего за день												

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, редактор: М.П.Могильный, В.А.Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, редактор: М.П.Могильный, В.А.Тугельян
3. ТК-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню (2 x недельное)

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

Меню на 2 недели четверть

Меню на 2 недели четверть												
№ рецепт уры	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	
тк455	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 вязкая молочная «ГРКУлес»	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	
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
	Итого	400	17,12	19,09	84,05	582,35	0,23	0,171	1,24	325,1	2,11	
	Второй завтрак											
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09	
	Итого	500	19,72	21,59	88,55	633,35	0,27	0,301	2,22	436,1	2,2	
	Обед											
57	Борщ с капустой, картофелем	205	1,58	4,67	10,37	90,1	0,04	0,04	8,25	39,9	0,96	
	Шницель рубленный с соусом томатным	80	7,79	6,88	9,88	132,65	0,048	0,071	0,71	13,59	0,88	
282	(348) 50/30											
168	Каша вязкая пшеничная	130	3,42	3,42	21	128,5	0,067	0,025	0	13,92	1,46	
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	Итого	685	19,62	16,048	101,58	632,35	0,2918	0,1924	9,32	119,24	6,77	
	Полдник											
Тк49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55	
тк394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
	Итого	230	3,24	14,04	40,31	300,4	0,159	0,257	1,58	33,73	1,4	
	Ужин											
126	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,4	197,86	0,16	0,18	20,96	79,2	1,34	
тк195	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28	
тк249	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	
	Итого:	600	11,65	10,56	87,8	492,46	0,3	0,23	30,99	125,8	4,92	
	Всего за День	2015	54,23	62,238	318,24	2058,56	1,0208	0,9804	44,11	714,87	15,29	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, редактор:М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, редактор:М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. ТТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю пятница

№ 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	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 130/30	160	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05	
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Итого	430	32,79	20,56	93,06	682,14	0,196	0,528	1,69	350,1	2,28	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1	
	Итого	530	35,72	23,06	103,26	757,14	0,236	0,658	2,53	460,1	2,38	
	Обед											
30	Салат из редиса	50	0,56	3,1	1,76	36,87	0,0085	0,05	7,38	23,2	0,57	
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 пшлы	200	18,2	15,28	34,39	347,88	0,117	0,1	0,61	41,57	1,92	
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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	710	27,17	21,668	104,81	725,95	0,3503	0,2594	14,95	135,58	7,05	
	Полдник											
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8	
399	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	14	2,8	
	Итого	250	5,4	8	54,8	302,8	0,092	0,022	4	14,9	3,6	
	Ужин											
271	Кнели из рыбы с соусом томатным (348) 40/30	70	5,8	2,93	4,62	67,85	0,036	0,045	0,86	23,56	0,37	
199	Пюре гороховое	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0,103	0	93,2	4,62	
тк195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77	
	Итого:	475	23,96	10,39	78,29	501,1	0,593	0,169	0,89	138,76	6,04	
	Всего за день	1965	92,25	63,118	341,16	2286,99	1,2713	1,1084	22,37	749,34	19,07	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельн
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания Детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельн
3. ТТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю понедельник

Меню на 1 неделю понедельник												
№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ТТК454	Бутерброд с маслом каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37	
168		160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06	1,17	9,4	2,49	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Итого	405	14,03	11,48	86,61	510,05	0,217	0,081	1,17	135,5	3,31	
401	Второй завтрак											
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Итого	505	16,93	13,98	90,61	560,05	0,257	0,251	1,87	255,5	3,41	
	Обед											
13	Салат из свежих овощей	50	0,37	3	1,17	33,3	0,014	0,02	2,34	11,16	0,29	
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	полдник «Крепыш» с соусом томатным	80	7,54	6,84	9,6	90,95	0,045	0,057	1,56	19,8	0,79	
168	Каша вязкая перловая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,0167	0	11,99	0,5	
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	750	20,42	17,19	107,31	630,09	0,316	0,2037	8,9	118,85	6,26	
	Полдник											
ТТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45	
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21	
	Итого	250	11,65	19,39	43,3	393,5	0,12	0,37	2,93	293,65	0,66	
	Ужин											
268	Суп из рыбы с соусом молочным (350) 40/30	70	6,91	5,23	3,77	89,84	0,048	0,078	0,168	40,24	0,428	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25	0,14	0,11	18,15	36,98	1	
ТТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0,099	0,027	0	18	0,99	
ТТК249	Хлеб пшеничный	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,287	0,215	20,868	108,02	2,738	
	Итого	493	16,12	10,95	74,04	453,89	0,98	1,0397	34,568	776,02	13,068	
	Всего за день	1998	65,12	61,51	315,26	2037,53						

Утверждено: _____
Заведующий кафедрой питания
Л.С.Давыдова

Утверждено: _____
Заведующий кафедрой питания
Л.С.Давыдова

1. Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях - 2011 г. Дели принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - 2012, Дели принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян

Примерное циклическое меню (2 х недельное)

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

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур	Присем 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
тк454	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35		198,35	0,034	0,012	0		6,9	0,37
тк454	Пудинг из творога с рисом с соусом томатным	150	15,7	12,2	25,56		274,84	0,052	0,257	0,352		151,86	0,704
236/351	Сладким 100/50	200	2,97	2,52	13		85,4	0,044	0,15	1,20		126,5	0,41
тк123/2	Чай с молоком	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0		4	0,22
тк249	Хлеб пшеничный	405	24,51	18,83	82,97		601,99	0,152	0,425	1,552		289,26	1,704
	Итого									1		110	0,09
401	Второй завтрак	100	2,7	2,5	3,5		47,3	0,04	0,13	2,552		399,26	1,794
	Бифидок	505	27,21	21,33	86,47		649,29	0,192	0,555				
	Итого												
	Обед												
75	Расстольник 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 томатом 40/40	80	6,33	6,04	5,6		102	0,035	0,06	0,32		17,45	0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	134	4,91	3,77	23,56		147,8	0,052	0,026	0		4,32	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	60	4,02	0,6	27,18		130,2	0,066	0,018	0		12	0,66
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0		16,5	2,25
	Итого	709	21,04	16,07	104,7		651,1	0,344	0,229	11,34		95,82	6,21
	Полдник												
тк32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8		194	0,3	0,5	0,06		41,4	0
тк10	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	24,43		98,44	0,0064	0,0032	6,4		6,4	0,096
	Итого	250	2,724	9,116	50,23		292,44	0,3064	0,5032	6,46		47,8	
	Ужин												
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10		16	2,2
143	Рату 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	50	3,35	0,5	22,65		108,5	0,055	0,015	0		10	0,55
	Итого	485	6,76	17,138	67,74		454,3	0,1748	0,1284	28,82		109,48	4,75
	Всего за день	1949	57,734	63,654	309,14		2047,13	1,0172	1,4156	49,172		652,36	12,85

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - 2011г. Дели принт-54с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-58с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
3. ТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецепт уры	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												
ТК455	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	Яйцо 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	
Второй завтрак												
401	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	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	
ТК335	Капуста тушеная с цыплятами	200	12,8	12,08	14,54	218,08	0,062	0,105	30,64	92,02	1,76	
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	750	24,31	16,048	98,51	639,24	0,366	0,3	129,64	173,96	6,46	
Полдник												
ТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86						
ТК123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28	
	Итого	250	2,75	12,12	40,84	283,46	0	0	0,03	10,6	0,28	
Ужин												
256	котлета рыбная ледяная с соусом томатным (348) 50/30	80	7,19	3,57	7,83	92,35	0,062	0,068	0,71	32,77	0,89	
168	Каша вязкая пшеничная	155	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02	0	11,8	1,01	
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52	
ТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77	
	Итого	485	17,05	9,13	82,15	479,25	0,269	0,129	4,31	72,57	5,19	
	Всего за день	1985	63,78	60,008	299,18	2001,21	0,818	1,024	135,78	719,93	13,78	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тучельня

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

Примерное циклическое меню (2 х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк454	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										
	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
67	Зразы рубленые с соусом томатным 50/30	80	6,88	8,46	9,9	148,61	0,038	0,07	1,64	27,69	4,87
274	Каша вязкая ячневая	130	2,77	3,4	17,81	112,9	0,05	0,025	0	23,48	0,5
168	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
тк389	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тк249	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
тк250	Итого	695	18,67	17,688	99,53	640,21	0,2838	0,1954	16,79	144,06	9,6
	Полдник										
тк69/1	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21
	Итого	250	10,3	16,04	30,78	308	0,127	0,363	2,738	261,67	0,687
	Ужин										
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 130/30	160	15,74	14,73	34,89	334,65	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95
тк195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	490	19,55	15,65	74,84	517,55	0,175	0,325	11,06	200,49	3,98
	Всего за день	1950	64,32	63,41	275,7	1940,91	0,79	1,2254	33,65	998,92	15,347

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г, Дели принт-54ас, руковод. М.П.Могильный, В.А.Турельни
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-58ас, руковод. М.П.Могильный, В.А.Турельни
3. ТТК-технично-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

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

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Меню на 1 неделю питания			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
тк455	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	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28
	Итого	400	11,33	15,08	68,36	460,25	0,111	0,145	0,1	203,87	1,37
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	500	14,26	17,58	78,56	535,25	0,151	0,275	0,94	313,87	1,47
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,05	2,28	38,85	0,024	0,015	9,02	8,86	0,41
81/241	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,25	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62
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	130	2,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74	32	0,87
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	750	25,28	20,838	104,12	708,05	0,5318	0,3074	30,92	159,57	7,66
	Полдник										
тк173/2	Кеос йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8
399	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	14	2,8
	Итого	250	3,8	14	43,2	313,8	0,122	0,122	4,1	87	3,6
	Полдник										
тк395	Каша гречневая с овощами	200	6,6	7,42	29,86	212,6	0,22	0,02	3,6	14	2,8
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	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0,027	0	18	0,99
	Итого	470	13,03	8,338	93,15	499,74	0,3208	0,0524	3,96	60,63	4,91
	Всего за День	1970	56,37	60,76	319,03	2056,84	1,13	0,76	39,92	621,07	17,64

1. Сборник рецептов на обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Гутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Гутельян
3. ПК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.