

Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
« 01 » июня 2026 г.

В.Ю.Воробьев

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №333»

г.о. Самара

О.Ю.Перфилова

2026 г.

Примерное десятидневное меню для детей дошкольной группы

с пятиразовым приемом пищи от 2 до 3 лет

(летний вариант)

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №333»

г.о. Самара

Примерное циклическое меню (2× недельное)

Сезон: летний
Категория: СаД (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецепта	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										
тп454	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
тп391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,072	1,17	129,5	2,98
	Второй завтрак										
401	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	0,242	1,87	249,5	3,08
	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
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
тп292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65
165	Каша вязкая перловая	110	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
тп388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тп249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тп250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	570	16,84	13,165	83,45	482,63	0,2325	0,1565	6	89,73	4,58
	Полдник										
тп38	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	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого	200	10,13	18,03	40,78	365,5	0,1	0,29	2,25	230,45	0,61
	Ужин										
268	Суфле из рыбы с соусом молочным (350г 30/30)	60	5,38	4,22	3,34	72,94	0,038	0,063	0,153	35,19	0,348
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74	32	0,87
тп137/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0	0	2,55	12,8	0,32
тп249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
	Итого	433	12,17	9	55,94	353,54	0,224	0,177	18,443	91,99	2,198
	Всего за День	1678	54,06	53,875	257,19	1696,62	0,7805	0,8655	28,563	661,67	10,468

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

Примерное цикличное меню

(2 х недельное)

Сезон: летний
Категория: Саа (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю вторник

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ТКА54	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
236/351	Пудинг из творога с рисом, соусомолочный сладкий 100/30	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
ТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
ТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого	355	25,14	17,93	85,68	608,41	0,166	0,404	1,48	266,21	1,76
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	455	27,84	20,43	89,18	655,71	0,206	0,534	2,48	376,21	1,85
	Обед										
	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044	7,1	25,49	0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
ТК394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
ТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	568	16,95	13,96	78,56	509,85	0,2655	0,171	8,71	75,35	4,57
	Полдник										
ТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
ТК10	Напиток лимонный	150	0,108	0,012	18,32	73,8	0,0048	0,0024	4,8	4,8	0,072
	Итого	200	2,688	9,112	44,12	267,8	0,3048	0,5024	4,86	46,2	0,072
	Ужин										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
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	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
	Итого	450	6,67	17,115	63,48	436,88	0,1735	0,1265	28,26	103,92	4,46
	Всего за День	1673	54,148	60,617	275,34	1870,24	0,9498	1,3339	44,31	601,68	10,952

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 организаций.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю среда

№ рецепт уч.	Присм 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	
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	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09		11	0,5	
	Итого	370	16,25	19,74	71,37	533,51	0,153	0,435	1,27	316,5	1,73	
	Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	470	19,15	22,24	75,57	584,51	0,173	0,565	1,57	440,5	1,83	
	Обед											
41	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	150	1,5	1,67	10,2	61,95	0,061	0,036	4,95	15,54	0,61	
ТК335	Капуста тушеная с цыплятами	160	9,76	8	12,1	159,44	0,044	0,086	26,1	74,68	1,38	
ТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
ТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	590	19,34	11,11	80,18	503,94	0,287	0,252	107,49	140,54	5,47	
	Полдник											
ТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86	0,4	0,025	0	14,5	1,05	
ТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19	
	Итого	200	2,74	12,11	38,79	275,11	0,4	0,025	0,02	22,5	1,24	
	Ужин											
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,053	0,15	27,3	0,75	
168	Каша вязкая пшениная	130	3,58	4,08	20,49	133	0,092	0,017	0	9,9	0,85	
389	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52	
ТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
	Итого	410	14,67	6,89	66,75	387,5	0,223	0,105	3,75	61,2	4,67	
	Всего за день	1670	55,9	52,35	261,29	1751,06	1,083	0,947	112,83	664,74	13,21	

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Са, Саа (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ 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											
ТК454	Булгуррол с маслом	35	4,5	3,91	35,35		198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
93	Суп-пюре с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95		130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
ТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88		66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	365	12,02	10,6	62,18		395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93
	Второй завтрак											
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5		51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	465	14,62	13,1	66,68		446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02
	Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27		58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49
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	110	2,34	2,88	15,07		95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43
ТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83		76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12		86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31		60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	535	15,36	14,595	76,1		504,69	0,2175	0,1615	12,33	119,73	8,56
	Полдник											
ТК69/2	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68		195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58		85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого	200	8,78	14,68	28,26		280	0,107	0,283	2,058	198,47	0,637
	Ужин											
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 100/30	130	12,24	11,64	27,75		264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
ТК195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25		25,25	0	0	0,02	8	0,19
ТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65		108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31		42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	425	16,01	12,53	65,96		440,2	0,154	0,264	10,33	165,61	3,58
	Всего за День	1625	54,77	54,905	237		1671,64	0,6595	1,1415	27,498	820,21	13,797

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-технично-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организаций.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ 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
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	0,7	98,37	0,62
ТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	Итого	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38
	Обед										
32	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
ТК262	Бефстроганов из птицы30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74
ТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	560	17,6	15,335	72,13	499,08	0,3775	0,2285	24,08	118,32	5,37
	Полдник										
ТК173/2	Кежс йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
	Итого	200	3,55	14	38,15	292,6	0,117	0,119	3,1	83,5	2,9
	Ужин										
ТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
	Итого	400	9,91	8,39	76,09	419,54	0,241	0,12	1,46	71,48	4,62
	Всего за день	1610	45,31	55,295	262,88	1738,12	0,8865	0,7425	30,27	584,57	14,27

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: СаД (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 недели по понедельникам

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, 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 с маслом	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48	0	92,8	1,18
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	355	22,6	31,11	61,02	620,55	0,181	0,644	1,05	288	2,08
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	455	25,5	33,61	65,02	670,55	0,221	0,814	1,75	408	2,18
	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	150	1,3	1,7	8,58	54,9	0,066	0,035	4,95	14,4	0,58
тк112/1	Жаркое из цыплат	160	8,9	9,8	15,78	186,9	0,114	0,098	15,34	25,48	1,3
тк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,55	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	570	16,4	14,06	75,64	496,82	0,3105	0,192	31,31	81,85	4,63
	Полдник										
тк174	Печенье «Курabee»	50	3,8	14,3	36,45	256					
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого	200	8,38	18,38	44,03	341	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Ужин										
260	Тефтели рыбные с соусом сметанным, с томатом 30/30	60	4,18	4,46	6,49	82,8	0,039	0,034	0,85	39,39	0,42
315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46
тк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
	Итого	400	11,4	9,73	71,71	419,95	0,127	0,069	0,87	60,57	1,73
	Всего за день	1625	61,68	75,78	256,4	1928,32	0,7185	1,315	35,98	740,02	8,7

1. Сборник рецептов 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-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню (2 х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	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	155	4,16	10,08	16,1	171,8	0,075	0,142	39,75	84,5	0,36	
ТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28	
	Итого	350	13,61	19,22	60,76	475,36	0,153	0,327	41,01	291,4	1,11	
	Второй завтрак											
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
	Итого	450	16,31	21,72	64,26	522,66	0,193	0,457	42,01	401,4	1,2	
	Обед											
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59	
ТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35	
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67	
ТК388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94	
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,6	0,9	
	Итого	580	17,31	17,115	68,58	499,15	0,2815	0,2435	51,2	130,28	4,67	
	Полдник											
ТК69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94	
	Итого	200	4,53	10,615	39,52	271,8	0,0485	0,0475	0,308	32,74	1,417	
	Ужин											
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84	
ТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19	
ТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
ТК249	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	
	Итого	485	11,33	5,55	66,1	362,35	0,248	0,235	10,2	167,06	5,47	
	Всего за День	1715	49,48	55	238,46	1655,96	0,771	0,983	103,718	731,48	12,757	

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 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	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		6,9	0,37
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
ТК386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
ТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого	355	29,6	21,05	80,06	631,6	0,196	0,454	1,55	304,2	2,04
401	Второй завтрак Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	455	32,5	23,55	84,26	682,6	0,216	0,584	1,85	428,2	2,14
	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
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 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
205	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
ТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	623	18,31	14,79	69,23	493,16	0,368	87,1746	91,4	78,49	6,97
	Полдник										
ТК271	«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	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
	Итого	200	3,94	11,76	36,75	268,75	0,03	0,01	0,025	17,5	0,51
	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	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
	Итого	400	8,35	13,31	76,89	459,74	0,239	0,136	20,4	75,18	3,09
	Всего за день	1678	63,1	63,41	267,13	1904,25	0,853	87,9046	113,675	599,37	12,71

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011, 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-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12	0,98	113	1,3
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	350	14,38	17,63	63,35	475,45	0,198	0,275	1,05	302,2	1,87
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	450	16,98	20,13	67,85	526,45	0,238	0,405	2,03	413,2	1,96
	Обед										
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03	0,73
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	110	3,37	3,77	16,3	112,61	0,064	0,024	0	13,38	1,4
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	525	16,68	13,825	75,34	494,69	0,2315	0,1615	6,49	93,01	5,49
	Полдник										
тк49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
	Итого	200	3,14	13,91	29,05	253,75	0,15	0,25	0,05	28,7	0,74
	Ужин										
168	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	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	455	7,85	6,17	69,29	364,2	0,2325	0,163	10,79	96,36	4,44
	Всего за День	1630	44,65	54,035	241,53	1639,09	0,852	0,9795	19,36	631,27	12,63

1. Сборник рецептов на продажу 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. ТК-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 недели питания

№ рецепту ры	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										
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	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
Тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	350	27,01	16,69	82,64	583,65	0,164	0,44	1,608	290,91	1,51
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	29,94	19,19	92,84	658,65	0,204	0,57	2,448	400,91	1,61
	Обед										
30	Салат из редиса	30	0,34	1,86	1,06	22,12	0,0051	0,03	4,43	13,92	0,34
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65
304	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
Тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
Тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	520	19,71	16,755	68,26	504,07	0,1746	0,1895	10,09	96,15	4,85
	Полдник										
Тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
	Итого	200	5,15	8	49,75	281,6	0,087	0,019	3	11,4	2,9
	Ужин										
271	Кнегли 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	113	9,78	4,92	25,13	183,9	0,355	0,075	0	67,9	3,37
Тк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
Тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	448	17,34	8,44	54,37	362,4	0,442	0,145	10,38	118,66	6,24
	Всего за день	1618	72,14	52,385	265,22	1806,72	0,9076	0,9235	25,918	627,12	15,6

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. ТТК-технично-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организаций.