

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


«__» _____ 2021 г.

В.Ю. Воробьев



Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 61»
г.о. Самара


«__» _____ 2021 г.



Примерное десятидневное меню (весенне-летний сезон)

для детей дошкольной группы

с уплотненным полдником от 3 до 7 лет

МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Сезон: весенне-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	8	9	10		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Бутерброд с маслом	40	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38				
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49				
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12				
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5				
	Итого	400	14,82	16,73	73,22	509,15	0,199	0,301	1,17	141,7	3,49				
401	Второй завтрак														
	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14				
	Итого	535	18,72	20,11	78,62	576,65	0,253	0,531	2,12	303,7	3,63				
	Обед														
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	50	1,18	3,69	1,3	43,15	0,012	0,052	5,51	17,05	0,5				
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	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	0,07	1,42	49,5	0,35				
168	Каша перловая вязкая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,017	0	11,9	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	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				
	Итого	680	17,64	15,12	83,63	544,69	0,25	0,237	11,93	146,35	5,59				
	Уплотненный полдник														
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	130	3,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74	32	0,87				
ТТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32				
ТТК249	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				
ТТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45				
	Итого	533	17,63	22,09	73,86	604,7	0,233	0,21	18,56	112,15	2,34				
	Всего за день	1748	54,0	57,3	236,1	1726,04	0,74	0,98	32,61	562,2	11,56				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	40	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38		
236	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,22	0,21	175,5	0,85		
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41		
	Итого	400	27,31	24,03	77,56	640,8	0,126	0,391	1,41	310,1	1,64		
	Второй завтрак												
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,18	1,5	165,4	0,14		
	Итого	535	31,41	27,73	82,81	711,5	0,186	0,571	2,91	475,5	1,78		
	Обед												
29	Салат из сырых овощей (III)	50	0,45	3,08	2,28	37,8	0,015	0,02	6,6	12,71	0,33		
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 томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62		
205	Макаронные изделия отварные	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99		
тк390	Компот из чернослива	180	0,31	0,095	18,75	77,1	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4		
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	719	18,98	18,705	90,1	607,3	0,31	0,2314	16,79	105,78	5,65		
	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		
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73		
	Итого	515	5,42	16,938	58,68	561,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53		
	Всего за день	1769	55,81	63,37	231,59	1880,7	0,65	0,925	48,52	686,76	11,96		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Завтрак										
	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
ТТК386	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
401	Второй завтрак										
	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	535	20,67	23,59	79,18	617,06	0,197	0,645	1,9	505,8	1,885
	Обед										
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
ТТК229	Капуста тушеная с мясом	160	13,69	5,4	11,51	149,44	0,05	0,12	20,75	71,68	2,11
ТТК392	Напиток из 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
	Итого	660	21,85	8,868	72,83	462,1	0,299	0,3	119,75	143,62	6,26
	Уплотненный полдник										
ТТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
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	3,58	4,08	20,49	133	0,092	0,017	0	9,9	0,85
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ТТК249	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	540	15,91	15,79	83,49	582,1	0,501	0,609	3,66	98,6	4,45
	Всего за День	1735	58,43	48,248	235,5	1661,26	0,997	1,554	125,31	748,02	12,595

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю четверг

№ 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	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	Завтрак Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5	
ТТК391	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	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14	
	Итого	550	17,08	15,07	72,85	490,15	0,22	0,392	3,55	448,7	1,13	
	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	
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	Зразы рубленые	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	0,091	1,3	32,1	6,62	
168	Каша вязкая ячневая	130	2,77	3,4	17,81	112,9	0,05	0,025	0	23,48	0,5	
ТТК389	Компот из сухофруктов	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	
	Итого	705	19,57	22,108	88,05	640,52	0,2898	0,2284	25,47	152,63	11,77	
	Уплотненный полдник											
ТТК69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75	
238	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	
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
ТТК249	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	490	18,15	26,25	100,74	755,45	0,174	0,292	0,94	283,94	2,44	
	Всего за день	1745	54,8	63,428	261,64	1886,12	0,68	0,91	29,96	885,27	15,34	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепта 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	Ca	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	
ТТК123	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	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135	
	Итого	535	15,73	18,46	83,66	569,25	0,164	0,325	1,36	368,87	1,505	
	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	
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	
ТТК262	Бефстроганов из птицы	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	
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	
	Итого	710	25,34	20,798	85,59	632,59	0,4938	0,3164	26,07	158,5	7,41	
	Уплотненный полдник											
ТТК51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6	
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	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	14,28	12,02	82,88	495,5	0,295	0,223	14,686	98,72	8,66	
	Всего за День	1755	55,35	51,28	252,13	1697,34	0,95	0,86	42,12	621,09	17,575	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели по понедельникам

№ 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	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
ТТК8/1	Омлет натуральный с маслом	135	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	36,45	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	460	21,5	31,62	85,87	613,35	0,188	0,545	11,24	316,9	3,97	
401	Второй завтрак	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14	
	Кефир	595	25,4	35	91,27	680,85	0,242	0,775	12,19	478,9	4,11	
	Итого											
	Обед											
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	
276	Жаркое по-домашнему	140	17,12	4,38	15,23	168,8	0,14	0,21	5	19,76	2,51	
ТТК390	Компот из чернослива	180	0,31	0,095	18,75	77,1	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4	
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	
	Итого	640	25,06	10,175	77,82	506,7	0,368	0,3264	28,22	96,42	6,4	
	Уплотненный полдник											
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	0,05	1,15	51,05	0,5	
315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46	
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Печенье Курабье	50	3,8	14,3	36	256						
	Итого	470	15,78	25,71	120,29	743,7	0,116	0,079	1,28	69,08	1,9	
	Всего за день	1705	66,24	70,885	289,38	1931,25	0,726	1,1804	41,69	644,4	12,41	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	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 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	11,32	10,88	65,92	488,75	0,078	0,065	0,07	105,5	0,92		
	Второй завтрак												
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,18	1,5	165,4	0,14		
	Итого	565	15,42	14,58	71,17	559,45	0,138	0,245	1,57	270,9	1,06		
	Обед												
23	Салат из картофеля с огурцами	50	0,85	2,15	6,35	48,2	0,048	0,033	9,35	9,43	0,42		
76	Рассольник 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	660	24,87	30,06	81,12	603,59	0,3468	0,2824	55,84	144,8	6,87		
	Уплотненный полдник												
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8		
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	560	12,84	14,19	82,57	499,1	0,243	0,499	10,94	191,7	4,73		
	Всего за день	1785	53,13	58,83	234,86	1662,14	0,73	1,03	68,35	607,4	12,66		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
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		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
			Б	Ж	У	Y							
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		6,9	0,37		
185	Каша жидкая молочная Геркулес	205	8,11	12,8	36,73	295,8	0,18	0,17	0,96	149,62	1,73		
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12		
	Итого	420	15,46	19,12	83,95	574,75	0,254	0,182	2,13	269,72	2,22		
	Второй завтрак												
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14		
	Итого	555	19,34	22,66	90,75	640,75	0,314	0,362	3,6	436,72	2,36		
	Обед												
29	Салат из сырых овощей (IV)	50	0,55	3,05	1,56	33,62	0,015	0,02	6,6	12,71	0,33		
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		
282	Шницель рубленый	70	10,42	7,86	10,47	154,3	0,058	0,093	0	12,37	1,04		
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	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	705	21,56	19,918	93,91	642,62	0,3038	0,2344	15,21	128,03	7,38		
	Увлотненный полдник												
тк37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63		
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:	510	8,69	8,57	92,95	484,1	0,293	0,249	14,05	117,3	6,67		
	Всего за день	1770	49,59	49,59	277,61	1767,47	0,9108	0,8454	32,86	682,05	16,41		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Б		У			B1	B2	C	Ca	Fe							
			4	5	6	7							8	9	10	11	12		
1	2	3																	
2	Завтрак	40																	
	Бутерброд с повидлом		4,23	0,66	38,62					0,033	0,009	0,08			6,8				0,49
237/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	160	23,58	17,08	27,85					0,086	0,36	0,41			210,8				1,05
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13					0,044	0,15	1,20			126,5				0,41
	Итого	400	30,78	20,26	79,47					0,163	0,519	1,69			344,1				1,95
	Второй завтрак																		
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3					0,053	0,18	1,26			165				0,135
	Итого	535	35,18	23,64	94,77					0,216	0,699	2,95			509,1				2,085
	Обед																		
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,05	2,28					0,024	0,015	9,02			8,86				0,41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71					0,09	0,05	6,6			19,68				0,86
82		140	10,21	11,02	26,71					0,027	0,057	0,36			28,51				1,15
304	Плов из птицы	180	0,4	0,018	22,51					0,0018	0,0054	0,36			28,63				1,12
ттк387	Компот из изюма	20	1,34	0,2	9,06					0,022	0,006	0			4				0,22
ттк249	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,7	18,85					0,1	0,045	0			16,5				2,25
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	640	18,5	17,258	97,12					0,2648	0,1784	16,34			106,18				6,04
	Итого																		
	Уплотненный полдник																		
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87					0,05	0,05				9,7				
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22					0,03	0,04	0,15			18,8				0,23
199	Пюре гороховое	134	11,6	5,83	29,8					0,42	0,089	0			80,6				3,99
ттк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5					0,001	0,003	0,13			10,85				0,61
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59					0,033	0,009	0			6				0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8					0,03	0,02	10			16				2,2
	Итого:	534	23,2	14,78	112,78					0,564	0,211	10,28			141,95				7,36
	Всего за День	1709	76,88	55,68	300,67					1,04	1,09	29,57			757,23				15,46

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 организацией.