

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю. Воробьев

«27» _____ 2023 г.



Согласовано:

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

М.В. Иерусалимова

2023 г.



Примерное десятидневное меню (сезон: весенне-летний)

для детей дошкольной группы от 3 до 7 лет

МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

№ 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	Завтрак	3											8	9	10	11	12	
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35							0,034	0,012	0	6,9	0,37		
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8							0,11	0,06		9,4	2,49		
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87							0,04	0,13	1,17	113,2	0,12		
	Итого	375	12,02	11,18	73,02							0,184	0,202	1,17	129,5	2,98		
401	Второй завтрак																	
	Кефир	100	2,9	2,5	4							0,04	0,17	0,7	120	0,1		
	Итого	475	14,92	13,68	77,02							0,224	0,372	1,87	249,5	3,08		
	Обед																	
ТТК180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4							0,027	0,02	7,9	0,24	0,41		
85	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71							0,064	0,042	4,6	18,78	0,65		
ТТК292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2							0,039	0,052	0,85	15,04	0,65		
168	Каша вязкая перловая	125	2,18	2,83	15,47							0,021	0,014	0	10,15	0,43		
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52							0,002	0,005	0,4	28,62	1,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06							0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85							0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	655	17,22	13,58	86,81							0,275	0,184	13,75	93,33	5,73		
268	Уплотненный полдник																	
321	Суфле из рыбы	40	6,3	3,66	1,65													
ТТК123/1	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34							0,04	0,055	0,07	20,5	0,37		
ТТК249	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71							0,11	0,089	14,52	29,58	0,8		
ТТК38	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59									2,55	12,8	0,32		
	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2							0,033	0,009	0	6	0,33		
	Итого	423	16,43	21,77	72,49							0,04	0,05	0,2	40,85	0,45		
	Всего за день	1553	48,57	49,03	236,32							0,223	0,203	17,34	109,73	2,27		
												0,722	0,759	32,96	452,56	11,08		

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	У		В1	В2	С	Ca	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			
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			
ТТК123/2	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			
401	Второй завтрак													
	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 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	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91			
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			
	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			
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	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			

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

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	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	234,8	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	
	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	
	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	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	
	Итого	630	17,57	11,33	69,72	457,01	0,279	0,247	118,63	136,86	5,34	
	Уплотненный полдник											
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	125	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
ТТК249	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	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур	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		
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 макаронными изделиями	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		
	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												
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	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		
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		
	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		
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28		
ТТК249	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		

Примерное циклическое 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		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	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										
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42
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 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
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	680	25,13	19,288	86,46	622,76	0,4728	0,3074	23,05	154,08	7,4
	Уплотненный полдник										
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	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	51,53	52,84	252,45	1689,71	0,91	0,71	28,65	515,11	15,53

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели по понедельникам

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	С		B1	B2	C	Ca	Fe				
													4	5	6	10
1	2	3				7	8	9	10							
	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					
ТТК8/1	Омлет натуральный	130	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					
	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					
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					
	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 40/30	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					
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28					
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
ТТК174	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: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептур	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		
3	Завтрак												
	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		
ТТК123/2	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		
401	Второй завтрак												
	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09		
	Итого	530	14,02	13,38	69,42	536,05	0,118	0,195	1,07	215,5	1,01		
	Обед												
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29		
ТТК149/2	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		
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		
	Итого	610	24,02	16,658	74,77	555,39	0,2988	0,2494	46,49	135,37	6,45		
94	Уплотненный полдник												
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,12		
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0		0,03	8	0,28		
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	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93		
	Всего за день	1650	46,48	36,228	192,16	1372,54	0,59	0,69	58,5	541,67	11,39		

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	У		В1	В2	С	Ca	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	
ТТК386	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	
401	Второй завтрак 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											
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24	
ТТК289	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	
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	
	Итого	704	23,12	18,84	83,19	620,44	0,455	116,196	108,42	99	9,07	
	Уплотненный полдник											
ТТК71	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	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
ТТК249	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	63,19	63,37	229,79	1760,44	0,9	117,167	130,53	588,96	13,4	

Примерное цикличное 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		В1	В2	С	Ca	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		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	
ТТК391	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	
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	
	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	
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:	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: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели пятницу

№ 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	
	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	
ткк123/2	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											
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3	
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	
ткк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ткк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	620	18,46	14,628	95,79	606,09	0,2435	0,1874	7,89	109,74	5,9	
	Уплотненный полдник											
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	
199	Пюре гороховое	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66	
ткк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
ткк249	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	68,12	47,44	256,08	1732,78	0,91	0,93	10,53	623,01	12,10	

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.