



# Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

## Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б		Ж		У			B1	B2	C	Ca	Fe		
			4	5	6	7										
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					
236/351	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	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28					
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>22,46</b>	<b>17,53</b>	<b>67,56</b>	<b>521,61</b>	<b>0,122</b>	<b>0,392</b>	<b>1,48</b>	<b>258,21</b>	<b>1,32</b>					
401	Второй завтрак															
	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09					
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>25,16</b>	<b>20,03</b>	<b>71,06</b>	<b>568,91</b>	<b>0,162</b>	<b>0,522</b>	<b>2,48</b>	<b>368,21</b>	<b>1,41</b>					
	<b>Обед</b>															
75	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					
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73					
ТТК394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7					
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8					
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>14,57</b>	<b>13,52</b>	<b>61,97</b>	<b>430,75</b>	<b>0,2345</b>	<b>0,163</b>	<b>8,71</b>	<b>70,24</b>	<b>4,48</b>					
368	Уплотненный полдник															
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09					
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71					
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94					
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,82</b>	<b>13,775</b>	<b>51,96</b>	<b>352,88</b>	<b>0,1345</b>	<b>0,1035</b>	<b>24,69</b>	<b>89,3</b>	<b>4,07</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1340</b>	<b>44,55</b>	<b>47,33</b>	<b>184,99</b>	<b>1352,54</b>	<b>0,53</b>	<b>0,789</b>	<b>35,88</b>	<b>527,75</b>	<b>9,96</b>					

# Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

## Меню на 1 неделю среда

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>16,25</b>	<b>19,74</b>	<b>71,37</b>	<b>533,51</b>	<b>0,153</b>	<b>0,435</b>	<b>1,27</b>	<b>316,5</b>	<b>1,73</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>19,15</b>	<b>22,24</b>	<b>75,57</b>	<b>584,51</b>	<b>0,173</b>	<b>0,565</b>	<b>1,57</b>	<b>440,5</b>	<b>1,83</b>	
	<b>Обед</b>											
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	
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	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,12</b>	<b>10,35</b>	<b>52,96</b>	<b>370,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,222</b>	<b>101,98</b>	<b>122,7</b>	<b>4,41</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
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 пшенная	105	2,84	2,64	16,28	100	0,075	0,01	0	7,75	0,67	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1	
ТТК249	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	
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>16,34</b>	<b>8,31</b>	<b>77,38</b>	<b>449,7</b>	<b>0,251</b>	<b>0,131</b>	<b>3,15</b>	<b>62,85</b>	<b>4,58</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1375</b>	<b>50,61</b>	<b>40,9</b>	<b>205,91</b>	<b>1404,91</b>	<b>0,634</b>	<b>0,918</b>	<b>106,7</b>	<b>626,05</b>	<b>10,82</b>	

# Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

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

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
	<b>Завтрак</b>															
3	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82						0,37	
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98						0,46	
	<b>Итого</b>	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8						0,93	
	<b>Второй завтрак</b>															
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98						0,09	
	<b>Итого</b>	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78						1,02	
	<b>Обед</b>															
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1						0,49	
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93						4,73	
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015	0						0,4	
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3						1,12	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0						1,8	
	<b>Итого</b>	500	13,31	13,555	60,83	426,89	0,1905	0,1525	12,33						8,54	
	<b>Уплотненный полдник</b>															
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						0,75	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3						2,1	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0						0,33	
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5						2,09	
	<b>Итого</b>	405	15,38	12,32	65,8	435,15	0,149	0,277	13,31						5,27	
	<b>Всего за День</b>	1370	43,31	38,975	193,31	1308,79	0,52	0,86	28,42						14,83	

# Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<b>Завтрак</b>												
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	0,7	98,37	0,62		
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19		
	<b>Итого</b>	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28		
	<b>Второй завтрак</b>												
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1		
	<b>Итого</b>	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38		
	<b>Обед</b>												
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	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21		
ТТК262	Бефстроганов из птицы 30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55		
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67		
ТТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8		
	<b>Итого</b>	530	16,28	14,845	63,59	455,87	0,3495	0,2255	19,06	120,4	5,59		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
ТТК395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28		
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8		
	<b>Итого</b>	350	11,19	14,55	81,63	492,2	0,255	0,101	3,95	41,51	5,51		
	<b>Всего за день</b>	1330	41,72	46,965	221,73	1474,97	0,7555	0,6015	24,64	473,18	12,48		

# Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

## Меню на 2 неделю понедельник

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	Ca	Fe	12	
															4
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12		
3	Завтрак														
ТТк8/1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35			234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47		
ТТк391	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	22	2,2			254	0,08	0,48		92,8	1,18		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88			66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>20,59</b>	<b>30,81</b>	<b>47,43</b>			<b>555,45</b>	<b>0,148</b>	<b>0,635</b>	<b>1,05</b>	<b>282</b>	<b>1,75</b>		
	<b>Второй завтрак</b>														
401	Кефир	100	2,9	2,5	4			50	0,04	0,17	0,7	120	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>23,49</b>	<b>33,31</b>	<b>51,43</b>			<b>605,45</b>	<b>0,188</b>	<b>0,805</b>	<b>1,75</b>	<b>402</b>	<b>1,85</b>		
	<b>Обед</b>														
20	Салат из белокачанной 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		
ТТк112/1	Жаркое из цыплят	150	8,71	9,47	14,35			177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23		
ТТк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62			60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7		
ТТк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08			80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8		
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>13,63</b>	<b>13,37</b>	<b>55,33</b>			<b>399,02</b>	<b>0,2675</b>	<b>0,182</b>	<b>29,97</b>	<b>73,8</b>	<b>4,46</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>														
ТТк174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45			256							
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	100	2,43	3,58	24,45			139,8	0,017	0,013	0	0,91	0,35		
ТТк393	Кисель	150	0,17	0,008	24,6			99,2	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5		
ТТк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>12,59</b>	<b>22,648</b>	<b>105,58</b>			<b>642,9</b>	<b>0,0898</b>	<b>0,0583</b>	<b>0,96</b>	<b>55,34</b>	<b>1,6</b>		
	<b>Всего за День</b>	<b>1335</b>	<b>49,71</b>	<b>69,328</b>	<b>212,34</b>			<b>1647,37</b>	<b>0,5453</b>	<b>1,0453</b>	<b>32,68</b>	<b>531,14</b>	<b>7,91</b>		

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

### Меню на 2 недели вторник

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

№ 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		
	<b>Завтрак</b>												
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		
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24		
тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>12,96</b>	<b>60,76</b>	<b>411,56</b>	<b>0,108</b>	<b>0,195</b>	<b>1,26</b>	<b>213,4</b>	<b>0,99</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09		
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,55</b>	<b>15,46</b>	<b>64,26</b>	<b>458,86</b>	<b>0,148</b>	<b>0,325</b>	<b>2,26</b>	<b>323,4</b>	<b>1,08</b>		
	<b>Обед</b>												
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		
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8		
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15,47</b>	<b>13,995</b>	<b>53,44</b>	<b>404,45</b>	<b>0,2065</b>	<b>0,1815</b>	<b>39,1</b>	<b>108,23</b>	<b>4,68</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
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	0,009	0,02	8	0,19		
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09		
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>6,91</b>	<b>4,79</b>	<b>41,96</b>	<b>238,55</b>	<b>0,146</b>	<b>0,193</b>	<b>10,2</b>	<b>149,86</b>	<b>3,45</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1355</b>	<b>36,93</b>	<b>34,245</b>	<b>159,66</b>	<b>1101,86</b>	<b>0,5005</b>	<b>0,6995</b>	<b>51,56</b>	<b>581,49</b>	<b>9,21</b>		

## Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 недели 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Завтрак	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37	
	Бутерброд с маслом											
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82	
ТТК386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>26,92</b>	<b>20,65</b>	<b>61,94</b>	<b>544,8</b>	<b>0,152</b>	<b>0,442</b>	<b>1,55</b>	<b>296,2</b>	<b>1,6</b>	
	Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
401	Ряженка											
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>29,82</b>	<b>23,15</b>	<b>66,14</b>	<b>595,8</b>	<b>0,172</b>	<b>0,572</b>	<b>1,85</b>	<b>420,2</b>	<b>1,7</b>	
	Обед	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24	
67	Винегрет овощной											
	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88	
ТТК289												
255	Печень по-строгановски	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	1,16	6,76	26,59	4	
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73	
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,04</b>	<b>17,98</b>	<b>63,49</b>	<b>520,88</b>	<b>0,4</b>	<b>116,174</b>	<b>93,42</b>	<b>87,74</b>	<b>8,12</b>	
	Уплотненный полдник	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8	
ТТК71	Булочка «Плетенка»											
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,17</b>	<b>18,8</b>	<b>73,32</b>	<b>488,35</b>	<b>0,233</b>	<b>0,349</b>	<b>16,66</b>	<b>42,03</b>	<b>2,32</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>59,03</b>	<b>59,93</b>	<b>202,95</b>	<b>1605,03</b>	<b>0,805</b>	<b>117,095</b>	<b>111,93</b>	<b>549,97</b>	<b>12,14</b>	



## Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б		Ж		У			B1	B2	C	Ca	Fe				
			4	5	6	7	8	9							10	11	12	
1	2	3																
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35			198,35	0,034	0,012	0	6,9				0,37		
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12			174	0,13	0,12		113				1,3		
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			80,6	0,04	0,132	1,17	113,2				0,12		
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,59</b>	<b>15,14</b>	<b>65,34</b>			<b>452,95</b>	<b>0,204</b>	<b>0,264</b>	<b>1,17</b>	<b>233,1</b>				<b>1,79</b>		
	Второй завтрак																	
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5			51	0,04	0,13	0,98	111				0,09		
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>15,19</b>	<b>17,64</b>	<b>69,84</b>			<b>503,95</b>	<b>0,244</b>	<b>0,394</b>	<b>2,15</b>	<b>344,1</b>				<b>1,88</b>		
	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	105	2,72	2,11	16,69			96,5	0,055	0,02	0	10,75				1,16		
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83			76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87				0,94		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08			80,4	0,08	0,036	0	13,2				1,8		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,79</b>	<b>12,005</b>	<b>65,91</b>			<b>433,58</b>	<b>0,2095</b>	<b>0,1575</b>	<b>6,49</b>	<b>87,68</b>				<b>5,37</b>		
	Уплотненный полдник																	
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64			111	0,096	0,1	12,57	47,52				0,8		
389	Сок	150	0,75	0	15,15			63,6	0,017	0,019	3	10,5				2,1		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0	6				0,33		
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31			42	0,029	0,019	9,5	15,2				2,09		
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>5,84</b>	<b>5,3</b>	<b>52,69</b>			<b>281,7</b>	<b>0,175</b>	<b>0,147</b>	<b>25,07</b>	<b>79,22</b>				<b>5,32</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>35,82</b>	<b>34,945</b>	<b>188,44</b>			<b>1219,23</b>	<b>0,6285</b>	<b>0,6985</b>	<b>33,71</b>	<b>511</b>				<b>12,57</b>		

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 2 неделю пятница

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

№ 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	
	<b>Завтрак</b>											
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	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74	
ТТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>25</b>	<b>16,39</b>	<b>69,05</b>	<b>518,55</b>	<b>0,131</b>	<b>0,431</b>	<b>1,608</b>	<b>284,91</b>	<b>1,51</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>27,93</b>	<b>18,89</b>	<b>79,25</b>	<b>593,55</b>	<b>0,171</b>	<b>0,561</b>	<b>2,448</b>	<b>394,91</b>	<b>1,61</b>	
	<b>Обед</b>											
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	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65	
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15	
ТТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94	
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,74</b>	<b>13,715</b>	<b>75,87</b>	<b>506,69</b>	<b>0,1792</b>	<b>0,1595</b>	<b>6,18</b>	<b>92,76</b>	<b>4,84</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
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	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19	
ТТК250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>20,11</b>	<b>11,67</b>	<b>73,25</b>	<b>477,65</b>	<b>0,443</b>	<b>0,167</b>	<b>0,17</b>	<b>105,16</b>	<b>3,88</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1303</b>	<b>63,78</b>	<b>44,275</b>	<b>228,37</b>	<b>1577,89</b>	<b>0,7932</b>	<b>0,8875</b>	<b>8,798</b>	<b>592,83</b>	<b>10,33</b>	

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