Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
_____В.Ю.Воробьев
«01» _____2021 г.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад№383»
г.о. Самара
_____Е.П.Грешнова
«01» _____2021 г.

Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет
(зимний вариант)
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №383»
г.о. Самара

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория:Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	Са	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
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	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	365	14,05	13,07	71,17	462,2	0,189	0,272	0,98	121,6	3,46
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	465	16,95	15,57	75,17	512,2	0,229	0,442	1,68	241,6	3,56
	Обед										
ттк180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	4,2	7,9	0,24
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
ттк292	Котлета рубленная из птицы «Крепыш»	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	0,07	1,42	49,5	0,35
168	Каша вязкая перловая	110	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
ттк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	530	14,07	11,475	64,58	416,41	0,2025	0,1765	9,37	118,7	4,25
	Уплотненный полдник										
268	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
321	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74
ттк123,/1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
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
ттк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	Итого	468	15,03	20,81	77,41	471,9	0,232	0,199	24,495	114	4,11
	Всего за день	1463	46,1	47,9	217,2	1400,51	0,66	0,82	35,545	474,3	11,92

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория Сад (с 2 до 3 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		В1	В2	С	Са	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	0	8,1	0,38
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	14,76	9,97	24,03	244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78
ттк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37
	Итого	350	**22,19**	**19,47**	**71,26**	**553,2**	**0,116**	**0,381**	**1,66**	**245,17**	**1,53**
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	**450**	**24,89**	**21,97**	**74,76**	**600,5**	**0,156**	**0,511**	**2,66**	**355,17**	**1,62**
	Обед										
32	Салат из свеклы с курагой	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42
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	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
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
	Итого	**568**	**15,51**	**15,54**	**68,27**	**477,77**	**0,2505**	**0,182**	**11,03**	**83,15**	**5**
	Уплотненный полдник										
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
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
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	Итого	**480**	**9,23**	**19,975**	**81,35**	**544,48**	**0,2215**	**0,1605**	**28,26**	**111,22**	**4,97**
	Всего за день	**1498**	**49,63**	**57,49**	**224,38**	**1622,75**	**0,63**	**0,854**	**41,95**	**549,54**	**11,59**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ 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	Са	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
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
	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
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
	Итого	**520**	**15,12**	**10,35**	**52,96**	**370,7**	**0,21**	**0,222**	**101,98**	**122,7**	**4,41**
	Уплотненный полдник										
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	110	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ттк32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
	Итого	**485**	**15,59**	**15,54**	**86,62**	**547,2**	**0,513**	**0,614**	**12,71**	**108,77**	**5,99**
	Всего за день	**1475**	**49,86**	**48,13**	**215,15**	**1502,41**	**0,896**	**1,401**	**116,26**	**671,97**	**12,23**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3	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	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
ттк391	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										
25	Салат из картофеля с зел.горошком	30	0,82	2,12	2,86	33,81	0,03	0,03	2,51	5,86	0,27
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 рубленные	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
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	**535**	**14,27**	**16,455**	**64,61**	**471,8**	**0,2235**	**0,1885**	**14,84**	**120,89**	**8,84**
	Уплотненный полдник										
Ттк69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75
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
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
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	**455**	**18,12**	**26,248**	**95,84**	**733,75**	**0,2028**	**0,3103**	**10,42**	**297,33**	**4,42**
	Всего за день	**1455**	**47,01**	**55,803**	**227,13**	**1652,3**	**0,61**	**0,93**	**28,04**	**754,62**	**14,28**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория:(Сад (от 2 до 3 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	Са	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	0,7	98,37	0,62
ттк123	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 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	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
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
	Итого	540	**16,49**	**15,165**	**64,96**	**464,97**	**0,3565**	**0,2325**	**20,28**	**122,85**	**5,66**
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
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
ттк51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6
	Итого	**445**	**13,32**	**10,58**	**75,79**	**450,8**	**0,264**	**0,2**	**13,476**	**89,67**	**7,4**
	Всего за день	**1435**	**44,06**	**43,315**	**217,26**	**1442,67**	**0,7715**	**0,7075**	**35,386**	**523,79**	**14,44**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория Сад (: 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		В1	В2	С	Са	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
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	0,11	1,17	113,2	0,12
	Итого	**360**	**21,1**	**31,22**	**49,42**	**569,35**	**0,158**	**0,635**	**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	**460**	**24**	**33,72**	**53,42**	**619,35**	**0,198**	**0,805**	**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	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
	Итого	**520**	**13,63**	**13,37**	**55,33**	**399,02**	**0,2675**	**0,182**	**29,97**	**73,8**	**4,46**
	Уплотненный полдник										
ттк174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45	256					
260	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	80	7,43	7,24	10,58	137,25	0,067	0,056	1,29	57,43	0,56
315	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,9	153,8	0,019	0,0143	0	1	0,39
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
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	**515**	**16,47**	**26,168**	**121,43**	**753,35**	**0,1488**	**0,1006**	**10,9**	**88,67**	**3,87**
	Всего за день	**1495**	**54,1**	**73,258**	**230,18**	**1771,72**	**0,6143**	**1,0876**	**42,81**	**583,37**	**10,2**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	Са	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
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
ттк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	**350**	**11,85**	**12,96**	**60,76**	**411,56**	**0,108**	**0,195**	**1,26**	**213,4**	**0,99**
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	**450**	**14,55**	**15,46**	**64,26**	**458,86**	**0,148**	**0,325**	**2,26**	**323,4**	**1,08**
	Обед										
ттк181	Салат Осенний	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
Ттк149/2	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
ттк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	**510**	**15,88**	**15,555**	**56,01**	**430,43**	**0,2265**	**0,1975**	**42,7**	**114,62**	**4,9**
	Уплотненный полдник										
ттк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
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
ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	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
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	**475**	**11,31**	**12,79**	**76,56**	**456,55**	**0,216**	**0,443**	**10,2**	**150,76**	**4,25**
	Всего за день	**1435**	**41,74**	**43,805**	**196,83**	**1345,84**	**0,5905**	**0,9655**	**55,16**	**588,78**	**10,23**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория:С Сад (от 2 до 3 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		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
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	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	**350**	**25,39**	**24,76**	**43,32**	**497,15**	**0,178**	**0,49**	**1,78**	**320,9**	**1,87**
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	**450**	**28,29**	**27,26**	**47,52**	**548,15**	**0,198**	**0,62**	**2,08**	**444,9**	**1,97**
	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	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4
317	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
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
	Итого	**633**	**20,51**	**18,16**	**65,73**	**533,28**	**0,407**	**116,179**	**93,42**	**88,15**	**8,22**
	Уплотненный полдник										
ттк27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
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
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
	Итого	**450**	**8,26**	**15,55**	**80,73**	**494,7**	**0,239**	**0,147**	**29,145**	**68,33**	**5,84**
	Всего за день	**1533**	**57,06**	**60,97**	**193,98**	**1576,13**	**0,844**	**116,946**	**124,645**	**601,38**	**16,03**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	35	2,18	4,3	14,55	105,6	0,05	0,024	0	8,1	0,61
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
	Итого	**370**	**10,27**	**15,53**	**44,54**	**360,2**	**0,22**	**0,276**	**1,17**	**234,3**	**2,03**
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	**470**	**12,87**	**18,03**	**49,04**	**411,2**	**0,26**	**0,406**	**2,15**	**345,3**	**2,12**
	Обед										
49	Салат витаминный (3 вариант)	30	0,78	1,86	6,63	46,47	0,017	0,017	9,45	9,57	0,29
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 рубленный	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	110	2,9	2,9	17,77	108,8	0,057	0,021	0	11,8	1,23
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
	Итого	**535**	**15,75**	**14,655**	**73,62**	**492,35**	**0,2285**	**0,1755**	**15,94**	**98,3**	**5,73**
	Уплотненный полдник										
ттк37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,52	0,8
399	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
	Итого:	**445**	**7,89**	**8,1**	**85,89**	**448,7**	**0,255**	**0,227**	**25,52**	**102,22**	**5,95**
	Всего за день	**1450**	**36,51**	**40,785**	**208,55**	**1352,25**	**0,7435**	**0,8085**	**43,61**	**545,82**	**13,8**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 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	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	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Ттк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,167	1,20	113,94	0,37
	Итого	**350**	**25,02**	**16,4**	**71,56**	**526,74**	**0,131**	**0,458**	**1,618**	**286,85**	**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**	**601,74**	**0,171**	**0,588**	**2,458**	**396,85**	**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	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
	Итого	**510**	**15,74**	**13,715**	**75,87**	**506,69**	**0,1792**	**0,1595**	**6,18**	**92,76**	**4,84**
	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	113	9,78	4,92	25,13	183,9	0,355	0,075	0	67,9	3,37
ттк393	Кисель	150	0,17	0,008	24,6	99,2	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк250	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
	Итого:	**478**	**21,33**	**13,848**	**102,72**	**620,7**	**0,4978**	**0,1953**	**9,76**	**126,64**	**6,52**
	Всего за день	**1438**	**65,02**	**46,463**	**260,35**	**1729,13**	**0,848**	**0,9428**	**18,398**	**616,25**	**13,06**

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