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» 09 _____2021 г.

Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
(зимний вариант)
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №383»
г.о. Самара

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория:Сад (с 3 до 7 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	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**
	Второй завтрак										
401	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										
ттк180	Салат «Радуга»	50	0,98	2,62	6	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	0,41
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 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	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**	**17,44**	**14,05**	**88,33**	**548,64**	**0,283**	**0,218**	**14,25**	**137,2**	**5,5**
	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**	**53,8**	**56,3**	**240,8**	**1729,99**	**0,77**	**0,96**	**34,93**	**553,05**	**11,47**

Примерное цикличное 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		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		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
ттк123/2	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										
32	Салат из свеклы с курагой	50	0,78	3,05	6,77	57,7	0,015	0,023	3,86	20,83	0,7
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 томатом40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
205	Макаронные изделия отварные с маслом	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99
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	719	19,14	18,72	93,35	622	0,315	0,24	15,2	108,65	6,47
	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
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	55,97	63,39	234,84	1895,4	0,65	0,933	46,93	689,63	12,78

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория:Сад (с 3 до 7 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	234,8	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	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
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	**650**	**17,82**	**11,348**	**72,62**	**467,46**	**0,291**	**0,26**	**119,59**	**142,08**	**5,47**
	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 пшенная	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	**1725**	**54,4**	**50,728**	**235,29**	**1666,62**	**0,989**	**1,514**	**125,15**	**746,48**	**11,805**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 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	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	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										
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	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 рубленные	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 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	**705**	**20**	**21,678**	**90,65**	**648,77**	**0,3108**	**0,2464**	**24,28**	**151,67**	**11,77**
	Уплотненный полдник										
ттк69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75
238/351	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	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**	**55,23**	**62,998**	**264,24**	**1894,37**	**0,70**	**0,93**	**28,77**	**884,31**	**15,34**

Примерное цикличное 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	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	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										
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	50	0,78	3,05	6,77	57,7	0,015	0,023	3,86	20,83	0,7
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	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**	**25,64**	**20,818**	**90,54**	**654,94**	**0,4888**	**0,3234**	**25,81**	**164,83**	**7,75**
	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	**55,65**	**51,30**	**257,08**	**1719,69**	**0,95**	**0,87**	**41,86**	**632,42**	**17,915**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 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										
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**
	Второй завтрак										
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14
	Итого	**595**	**25,4**	**35**	**91,27**	**680,85**	**0,242**	**0,775**	**12,19**	**478,9**	**4,11**
	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
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	**650**	**16,48**	**15,31**	**75,7**	**510,2**	**0,339**	**0,216**	**38,37**	**95,54**	**5,57**
	Уплотненный полдник										
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом50/30	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	**1715**	**57,66**	**76,02**	**287,26**	**1934,75**	**0,697**	**1,07**	**51,84**	**643,52**	**11,58**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория:Сад (с 3 до 7 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
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**
	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										
ттк181	Салат Осенний	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	0,027	6	10,65	0,36
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	**660**	**24,7**	**30,06**	**79,05**	**598,69**	**0,3328**	**0,2764**	**52,49**	**146,02**	**6,81**
	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	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	**560**	**12,84**	**14,19**	**82,57**	**499,1**	**0,243**	**0,499**	**10,94**	**191,7**	**4,73**
	Всего за день	**1785**	**52,96**	**58,83**	**232,79**	**1657,24**	**0,71**	**1,02**	**65**	**608,62**	**12,6**

Примерное цикличное 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		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	160	24,88	17,85	18,77	335	0,099	0,37	0,4	220,8	1,05
ттк386	Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,8	107,3	0,055	0,18	1,58	152	0,47
	Итого	**400**	**33,18**	**22,05**	**72,19**	**614,54**	**0,187**	**0,559**	**2,06**	**379,6**	**2,01**
	Второй завтрак										
401	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	**535**	**37,08**	**25,43**	**77,89**	**683,34**	**0,221**	**0,739**	**2,46**	**546,6**	**2,145**
	Обед										
67	Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,64	62,55	0,022	0,019	4,81	15,61	0,41
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	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99
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	**734**	**23,77**	**21,14**	**86,41**	**656,46**	**0,466**	**116,206**	**110,43**	**105,56**	**9,32**
	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	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2
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	**510**	**8,97**	**17,67**	**88,03**	**545,1**	**0,273**	**0,169**	**33,605**	**78,06**	**6,57**
	Всего за день	**1779**	**69,82**	**64,24**	**252,33**	**1884,9**	**0,96**	**117,114**	**146,495**	**730,22**	**18,035**

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	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		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
ттк391	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										
49	Салат витаминный (3 вариант)	50	1,3	3,1	11	77,45	0,028	0,028	15,75	15,95	0,48
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 рубленный	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
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	**705**	**22,31**	**19,968**	**103,35**	**686,45**	**0,3168**	**0,2424**	**24,36**	**131,27**	**7,53**
	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	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:	**510**	**8,69**	**8,57**	**92,95**	**484,1**	**0,293**	**0,249**	**14,05**	**117,3**	**6,67**
	Всего за день	**1770**	**50,34**	**50,34**	**287,05**	**1811,3**	**0,9238**	**0,8534**	**42,01**	**685,29**	**16,56**

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория:Сад (с 3 до 7 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	160	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05
ттк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
	Итого	**400**	**30,78**	**20,26**	**79,47**	**617,04**	**0,163**	**0,519**	**1,69**	**344,1**	**1,95**
	Второй завтрак										
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135
	Итого	**535**	**35,18**	**23,64**	**94,77**	**726,04**	**0,216**	**0,699**	**2,95**	**509,1**	**2,085**
	Обед										
63	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,25	42,65	0,0045	0,04	0,95	20,7	0,5
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
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	**640**	**18,8**	**14,898**	**99,09**	**623,15**	**0,2453**	**0,2034**	**8,27**	**118,02**	**6,1**
	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	134	11,6	5,83	29,8	218	0,42	0,089	0	80,6	3,99
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:	**534**	**23,2**	**14,78**	**112,78**	**676,5**	**0,564**	**0,211**	**10,28**	**141,95**	**7,36**
	Всего за день	**1709**	**77,18**	**53,32**	**306,64**	**2025,69**	**1,03**	**1,11**	**21,50**	**769,07**	**15,55**

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.