

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

2024 г.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №306»

г.о. Самара



В.С.Забаева

2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
(зимний вариант)**

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №306»
г.о. Самара**

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

Примерное цикличное меню (2 х неделины)

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		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	
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49	
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0,13	1,17	113,2	0,12	
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,202	1,17	129,5	2,98	
	Второй завтрак											
401	Нефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Итого	475	14,92	13,68	77,02	494,95	0,224	0,372	1,87	249,5	3,08	
	Обед											
тк180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	7,9	0,24	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	
тк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65	
168	Каша вязкая перловая	125	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43	
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	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	655	17,22	13,58	86,81	498,5	0,275	0,184	13,75	93,33	5,73	
	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	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8	
тк123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
тк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45	
	Итого	423	16,43	21,77	72,49	551,6	0,223	0,203	17,34	109,73	2,27	
	Всего за день	1553	48,57	49,03	236,32	1545,05	0,722	0,759	32,96	452,56	11,08	

Сезон: осенне-зимний
Категория: С/д (с 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню (2х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
1	Булгур 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				
ТК123/2	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				
	Второй завтрак														
401	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	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				
ТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85				
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,72				
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	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				
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				
	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				

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

Примерное циклическое меню (2х недельное)

Меню на 1 неделю среда

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	К	У	6		В1	В2	С	Ca	Fe	12
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	234,8	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	0,015	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														
	Раженка	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				

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

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур ы	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	4	5	6	7							8	9	10	11
1	2 Завтрак	3																	
3	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,21	18,83														
ТТК291	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87														
	Итого	415	13,2	11,53	66,05				424,15	0,16	0,212	2,08		0,91	161,6	0,5	0,12	0,99	
401	Второй завтрак	100	2,6	2,5	4,5				51	0,04	0,13	0,98							
	Снежок	515	15,8	14,03	70,55				475,15	0,2	0,342	3,06							
	Итого																		
67	Обед	205	1,52	4,65	6,96				75,9	0,048	0,041	14,79							
274	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана.	50	6,53	7,2	7,5				126,26	0,032	0,065	0,93							
168	Зразаы рубленые	125	2,34	2,88	15,07				95,6	0,043	0,021	0							
	Каша вязкая ячневая																		
	Компот из сушеных фруктов																		
ТТК389		180	0,4	0,018	22,6				92,2	0,0018	0,0054	0,36							
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06				43,4	0,022	0,006	0							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85				100,5	0,1	0,045	0							
	Итого	630	15,98	15,648	80,04				533,86	0,2468	0,1834	16,08		0,36	28,63	1,12	2,25	9,4	
368	Уплотненный полдник	100	0,4	0,4	9,8				44	0,03	0,02	10							
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							
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5				30,4	0	0	0,03							
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59				65,1	0,033	0,009	0							
	Итого	440	14,71	12,36	58,64				403,95	0,133	0,259	10,84		0,033	162,41	3,56	0,33	14,04	
	Всего за День	1585	46,49	42,038	209,23				1412,96	0,58	0,78	29,98		0,58	686,1	14,04	9,4	14,04	

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

№ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
	Завтрак															
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35				0,038	0,045	0,07	94,9	0,47			
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71				0,073	0,1	0	98,37	0,62			
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5				0	0	0,03	8	0,28			
	Итого	380	11,34	15,08	67,56				0,111	0,145	0,1	201,27	1,37			
	Второй завтрак															
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2				0,04	0,13	0,84	110	0,1			
	Итого	480	14,27	17,58	77,76				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				0,009	0,014	2,32	12,5	0,42			
81/241	Суп картофельный с горохом	200	7,2	4,59	13,3				0,19	0,078	4,7	31,75	1,86			
ТТК262	Бефстроганов из птицы 40/40	80	9,42	8,1	2,34				0,04	0,07	1,15	31,12	0,73			
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34				0,11	0,089	14,52	29,58	0,8			
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51				0,0018	0,0054	0,36	28,63	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	680	25,13	19,288	86,46				0,34728	0,3074	23,05	154,08	7,4			
	Уплотненный полдник															
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6				0,07	0	0	0,9	0,8			
ТТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86				0,162	0,094	1,06	28,86	2,73			
399	Сок	180	0,9	0	18,18				0,02	0,02	3,6	14	2,8			
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59				0,033	0,009	0	6	0,33			
	Итого	410	12,13	15,97	88,23				0,285	0,123	4,66	49,76	6,66			
	Всего за день	1570	51,53	52,84	252,45				0,91	0,71	28,65	515,11	15,53			

Салат, соевые заправки
Календарь Сади (с 3 до 7 лет)

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			7							B1	B2	C	Ca	Fe	12
			Б	Ж	У	6	7	8							
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
3	Бугерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47				
ТК8/1	Омлет натуральный	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18				
ТК301	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				
401	Второй завтрак 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				
20	Салат из беломочанной 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				
ТК112/1	Жаркое из цыплят	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	1,4	24,13	1,23				
ТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85				
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	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				
ТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	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				
ТК174	Печенье «Курabee»	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				

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 2 недели вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	К	У	6		8	9	10	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
3	Булочка 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				
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	13,99	13,22	77,74	488,75	0,118	0,205	1,27	219,4	1,29				
401	Второй завтрак	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09				
	Бифидок	530	16,69	15,72	81,24	536,05	0,158	0,335	2,27	329,4	1,38				
	Обед														
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 ржанос-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				
	Уплотненный полдник														
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	510	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93				
	Всего за день	1650	49,15	36,568	203,98	1372,54	0,63	0,83	59,7	655,57	11,76				

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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	Ca	Fe	12		
			4	5	5	6	6	6									
1	2 Завтрак	3															
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				
ткк386	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																
	Реженна	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																
ткк181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57			25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22				
ткк289	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				
ткк392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18			69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57				
ткк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,024	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	704	23,11	17,39	83,58			608,89	0,462	116,201	109,22	96,02	9,05				
	Уплотненный полдник																
ткк71	Булочка Плетенка»	50	4,4	8	34,6			218	0,07	0,25	0	0,9	0,8				
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66			216	0,16	0,11	20	32,56	1,2				
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	410	9,73	20,91	78,35			529,5	0,263	0,369	20,03	47,46	2,61				
	Всего за день	1559	63,18	61,92	230,18			1748,89	0,907	117,172	131,33	585,98	13,38				

Примерное цикличное меню

(2-х порций)

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

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Б1	В2	С		Ca	Fe	12			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
168	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				
тк391	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				
тк389	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
тк243	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	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				
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:	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				

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Меню на 2 неделю пятница							Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Пищевые вещества (г)								B1	B2	C	Ca	Fe		
			Б	Ж	У	6	7	8	9							10	11
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
2	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,66	38,62							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	172,24						0,058	0,282	0,338	166,11		0,74
тпк1237/2	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
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
63	Обед	30	0,51	0,42	4,95	25,59						0,0027	0,024	0,57	12,42		0,3
82	Салат из моркови с курагой	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
тпк387	Компот из яблок	180	0,4	0,018	22,51	91,8						0,0018	0,0054	0,36	28,63		1,12
тпк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4						0,022	0,006	0	4		0,22
тпк250	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	0,874	7,89	109,74		5,9
460	Уплотненный полдник «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
тпк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4						0	0	0,03	8		0,28
тпк249	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

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с; руководство М.П. Могильный, В.А. Турульган
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с; руководство М.П. Могильный, В.А. Турульган
- ТТК-техника-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.