

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

«__» _____ 2026г.

В.Ю. Воробьев

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 455»
г.о. Самара

Л.Б.Липатова

2026г.

Примерное десятидневное меню
(сезон: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет
МБДОУ «Детский сад № 455» г.о. Самара

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Ясли (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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк454	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	1,17	113,2	0,12
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,072	1,17	129,5	2,98
	Второй завтрак										
401	Кефир	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	0,242	1,87	249,5	3,08
	Обед										
тк180	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
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	110	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	570	17,21	12,935	86,75	490,91	0,2515	0,1645	8,8	90,94	4,65
	Уплотненный полдник										
268	Суфле из рыбы с соусом молочным (350) 30/30	60	5,38	4,22	3,34	72,94	0,038	0,063	0,153	35,19	0,348
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74	32	0,87
тк123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0	0	2,55	12,8	0,32
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	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
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
	Итого	623	17,38	22,865	103,45	689,14	0,2545	0,2285	18,943	154,71	3,258
	Всего за день	1668	49,5	49,5	267,2	1675	0,73	0,64	29,613	495,15	10,988

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Де/ли принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Де/ли принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

3. ППК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Ясли (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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк455	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
тк185	Каша жидкая молочная рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26	0,06	0,16	0	95,9	0,35
тк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
тк213	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										
тк401	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										
тк41	Салат из моркови	30	0,37	0,03	2,9	15,7	0,017	0,02	1,44	7,82	0,21
тк80	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	0,061	0,036	4,95	15,54	0,61
тк335	Капуста тушеная с цыплятами	160	9,76	8	12,1	159,44	0,044	0,086	26,1	74,68	1,38
тк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	590	19,34	11,11	80,18	503,94	0,287	0,252	107,49	140,54	5,47
	Уплотненный полдник										
тк256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,053	0,15	27,3	0,75
тк168	Каша вязкая пшенная	130	3,58	4,08	20,49	133	0,092	0,017	0	9,9	0,85
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0,03	3	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
тк116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86	0,4	0,025	0	14,5	1,05
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
	Итого	600	16,19	18,925	102,92	646,86	0,5935	0,1415	3,45	91,57	4,31
	Всего за день	1660	54,68	52,275	258,67	1735,31	1,0535	0,9585	112,51	672,61	11,61

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. ДеЛи принт 584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян

ТТК технол. технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организаций

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

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	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк454	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
тк391	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										
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 рубленые	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
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	535	15,36	14,595	76,1	504,69	0,2175	0,1615	12,33	119,73	8,56
	Уплотненный полдник										
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
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
Тк69/1	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого	600	20,92	22,88	105,63	711,89	0,185	0,296	1,248	189,9	3,287
	Всего за день	1600	50,9	50,575	248,41	1663,33	0,58	0,89	16,358	646,03	12,867

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-2012г, ДеЛи принт 584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян

3. ПК техника технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией

Примерное циклическое 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк455	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
тк123	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
тк262	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	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	560	17,73	15,325	74,78	509,97	0,3695	0,2325	20,28	125,55	5,54
	Уплотненный полдник										
тк395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73
389	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
тк173/2	Кекс йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8
тк392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	Итого	600	11,81	22,32	97,34	637,01	0,336	0,276	94,76	143,06	7,34
	Всего за день	1610	43,79	55,215	248,63	1673,88	0,8565	0,7835	116,67	579,88	14,26

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012г. ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Технологические карты на основные фирменные и вновь разработанные блюда организаций

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Ясли (с 2 до 3 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк455	Бутерброд 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 с маслом	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	355	22,6	31,11	61,02	620,55	0,181	0,644	1,05	288	2,08
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	455	25,5	33,61	65,02	670,55	0,221	0,814	1,75	408	2,18
	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
Тк112/1	Жаркое из цыплят	160	8,9	9,8	15,78	186,9	0,114	0,098	15,34	25,48	1,3
тк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	570	16,4	14,06	75,64	496,82	0,3105	0,192	31,31	81,85	4,63
	Уплотненный полдник										
тк174	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	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46
тк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	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
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого	600	13,59	23,75	117,09	702,69	0,096	0,065	1,27	83,19	2,52
	Всего за день	1625	55,49	71,42	257,75	1870,06	0,6275	1,071	34,33	573,04	9,33

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г. ДеЛит-принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тютельян

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012, ДеЛит-принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тютельян

3. ТТК техно-технологические карты на новые, фирменные и авторские разработанные блюда организаций.

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк455	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	4,16	10,08	16,1	171,8	0,075	0,142	39,75	84,5	0,36
тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	350	13,61	19,22	60,76	475,36	0,153	0,327	41,01	291,4	1,11
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	450	16,31	21,72	64,26	522,66	0,193	0,457	42,01	401,4	1,2
	Обед										
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
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,6	0,9
	Итого	580	17,31	17,115	68,58	499,15	0,2815	0,2435	51,2	130,28	4,67
	Уплотненный полдник										
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		0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,01	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	655	13,44	15,705	95,07	575,45	0,2275	0,2495	10,508	188,6	5,197
	Всего за день	1685	47,06	54,54	227,91	1597,26	0,702	0,95	103,718	720,28	11,067

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. ПК-технику технологические карты на новые, ферменные и вновь разработанные блюда организацией

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю среда

№ 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	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
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
тк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
	Итого	355	29,6	21,05	80,06	631,6	0,196	0,454	1,55	304,2	2,04
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	455	32,5	23,55	84,26	682,6	0,216	0,584	1,85	428,2	2,14
	Обед										
тк181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
тк289	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 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83
тк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	623	18,43	14,53	70,71	497,93	0,376	87,181	92,53	79,18	6,97
	Уплотненный полдник										
тк71	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
Тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого	600	10,8	21,03	105,4	643,04	0,276	0,377	20,43	78,08	3,84
	Всего за день	1678	61,73	59,11	260,37	1823,57	0,868	88,142	114,81	585,46	12,95

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Ясли (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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тк455	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 Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	350	14,38	17,63	63,35	475,45	0,198	0,275	1,05	302,2	1,87
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	450	16,98	20,13	67,85	526,45	0,238	0,405	2,03	413,2	1,96
	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	110	3,37	3,77	16,3	112,61	0,064	0,024	0	13,38	1,4
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	525	16,68	13,825	75,34	494,69	0,2315	0,1615	6,49	93,01	5,49
	Уплотненный полдник										
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	0,99
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
Тк49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	615	9,23	19,565	93,34	586,3	0,3495	0,4185	12,83	132,57	6,89
	Всего за день	1590	42,89	53,52	236,53	1607,44	0,819	0,985	21,35	638,78	14,34

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. ТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Ясли (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	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	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
ттк250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	350	27,01	16,69	82,64	583,65	0,164	0,44	1,608	290,91	1,84
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	29,94	19,19	92,84	658,65	0,204	0,57	2,448	400,91	1,94
	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	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
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	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	520	19,88	15,315	72,15	507,54	0,1722	0,1835	6,23	94,65	4,81
	Уплотненный полдник										
Ттк125/2	Корж «Сластена»	50	3,8	14,95	25	249,75	0,085	0,035	0	25,77	0,61
271	Кнели из рыбы с соусом томатным (348) 40/30	70	5,8	2,93	4,62	67,85	0,036	0,045	0,86	23,56	0,37
199	Пюре гороховое	134	11,6	5,83	29,8	218	0,42	0,089	0	80,6	3,99
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ттк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
	Итого:	604	22,98	23,94	97,25	696,09	0,565	0,18	1,28	170,55	6,5
	Всего за день	1574	72,8	58,445	262,24	1862,28	0,9412	0,9335	9,958	666,11	13,25

1. Сборник рецептов и продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2013г. Дефицит 544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тютелькин

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012. Дефицит 584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тютелькин

3. Сборник рецептов и продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2013г. Дефицит 544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тютелькин