

« » 2026г.

В.Ю. Воро

г.о. ~~Самара~~

Заведующий
г.о. Самара
МБОУ
Д. 100
г.о. Самара
« » 20

2026г.

**Примерное десятидневное меню
(сезон: осенне-зимний)
для детей дошкольной группы
с уплотненным полдником от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад № 455» г.о. Самара**

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тгк454	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
тгк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
тгк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	405	14,03	11,48	86,61	510,05	0,217	0,081	1,17	135,5	
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	505	16,93	13,98	90,61	560,05	0,257	0,251	1,87	255,5	0,1
	Обед										
тгк180	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
Тгк292, 348	Котлета рубленая из птицы «Крепыш» с соусом томатным 50/30	80	7,54	6,84	9,6	90,95	0,045	0,057	1,56	19,8	0,79
168	Каша вязкая перловая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,0167	0	11,99	0,5
тгк388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
тгк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	750	21,03	16,81	112,14	643,89	0,347	0,2167	14,39	115,59	6,38
	Уплотненный полдник										
268	Суфле из рыбы с соусом молочным (350) 40/30	70	6,91	5,23	3,77	89,84	0,048	0,078	0,168	40,24	0,428
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25	0,14	0,11	18,15	36,98	1
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
тгк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тгк38	Печенье творожное «Ракучка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого	700	24,79	29,38	115,54	820,29	0,365	0,539	21,378	386,69	3,858
	Всего за день	1955	62,75	60,17	318,29	2024,23	0,969	1,0067	37,638	757,78	10,338

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

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

3. ТТК. Техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
ттк454	Бутерброд 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 (351)	150	15,7	12,2	25,56	274,84	0,052	0,257	0,352	151,86	0,704
ттк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
ттк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
	Итого	405	24,51	18,83	82,97	601,99	0,152	0,425	1,552	289,26	1,704
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	505	27,21	21,33	86,47	649,29	0,192	0,555	2,552	399,26	1,794
	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 40/40	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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	709	21,04	16,07	104,7	651,1	0,344	0,229	11,34	95,82	6,21
	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
469	«Булочка Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0	9,9	0,65
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого	735	11,34	23,618	115,96	727,5	0,2818	0,1944	29,22	157,7	8,34
	Всего за день	1949	59,59	61,02	307,13	2027,89	0,82	0,978	43,112	652,78	16,344

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. ТТК-техника-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецептур ы 1	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
ткк455	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
ткк386	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	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	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
ткк335	Капуста тушеная с цыплятами	200	12,8	12,08	14,54	218,08	0,062	0,105	30,64	92,02	1,76
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	750	24,31	16,048	98,51	639,24	0,366	0,3	129,64	173,96	6,46
	Уплотненный полдник										
Ттк116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86	0,4	0,025	0	14,5	1,05
256	Котлета рыбная любительская с соусом томатным (348) 50/30	80	7,19	3,57	7,83	92,35	0,062	0,068	0,71	32,77	0,89
168	Каша вязкая пшенная	155	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02	0	11,8	1,01
ткк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
ткк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
376	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
	Итого	705	18,64	21,168	121,99	753,61	0,6398	0,1364	1,1	107,7	5,01
	Всего за день	1955	62,62	60	298,18	1992,11	1,1888	1,0314	132,54	744,46	13,32

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тпк454	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
тпк391	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	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	515	15,8	14,03	70,55	475,15	0,2	0,342	3,06	392,7	1,08
	Обед										
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	Эрсы рубленые с соусом томатным 50/30	80	6,88	8,46	9,9	148,61	0,038	0,07	1,64	27,69	4,87
168	Каша вязкая ячневая	135	2,77	3,4	17,81	112,9	0,05	0,025	0	23,48	0,5
тпк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
тпк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	700	18,67	17,688	99,53	640,21	0,2838	0,1954	16,79	144,06	9,6
	Уплотненный полдник										
Тпк69/1	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 130/30	160	15,74	14,73	34,89	334,65	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21
тпк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого	700	32,91	31,85	128,46	933,75	0,354	0,71	4,168	483,18	5,227
	Всего за день	1915	67,38	63,568	298,54	2049,11	0,84	1,25	24,018	1019,94	15,907

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

Примерное циклическое 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	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	98,37	0,62
тк123	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	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	500	14,26	17,58	78,56	535,25	0,151	0,275	0,94	313,87	1,47
	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
тк262	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
тк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	700	24,77	20,638	87,53	636,44	0,4598	0,3084	25,81	160,23	6,96
	Уплотненный полдник										
тк173/2	Кекс йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8
тк395	Каша гречневая с овощами	200	6,6	7,42	29,86	212,6	0,22	0,118	1,49	37,88	3,71
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
тк392	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,1	0,013	0,067	100	21,3	0,63
	Итого	700	15,67	22,4	120,72	746,6	0,43	0,326	105,19	160,18	8,08
	Всего за день	1900	54,7	60,62	286,81	1918,29	1,04	0,91	131,94	634,28	16,51

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

Примерное циклическое 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	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	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	0,437	1,12	141,7	1,84
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	405	23,3	25,32	65,34	587,33	0,194	0,491	2,36	355,8	2,76
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	505	26,2	27,82	69,34	637,33	0,234	0,661	3,06	475,8	2,86
	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
Тк112/1	Жаркое из цыплят	200	13,72	11,46	18,27	231,1	0,138	0,133	17,78	34,5	1,74
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	730	23,4	17,56	93,97	630,5	0,395	0,258	42,15	110,61	6,07
	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	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
тк174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36	256					
388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого	700	17,54	25,15	140,01	824,6	0,151	0,086	1,43	104,6	3,27
	Всего за день	1935	67,14	70,53	303,32	2092,43	0,78	1,005	46,64	691,01	12,2

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 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		В1	В2	С	Са	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	205	5,5	9,95	30,85	235	0,072	0,136	53	111,3	0,44
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	14,97	19,1	78,02	546,75	0,15	0,321	54,27	320,1	1,28
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	530	17,67	21,6	81,52	594,05	0,19	0,451	55,27	430,1	1,37
	Обед										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	1,81	4,84	13,45	104,7	0,08	0,053	6,05	25,56	0,79
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
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	740	22,93	20,778	95,56	664,64	0,3998	0,3114	60,93	165,02	6,86
	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
Тк69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477
тк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,054	0	19,8	2,7
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	830	18,37	17,75	120,86	720,6	0,353	0,355	11,348	253,29	8,457
	Всего за день	2100	58,97	60,1	297,94	1979,29	0,94	1,12	127,548	848,41	16,687

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

Примерное циклическое 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	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
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким 130/30	160	24,88	17,85	18,77	335	0,099	0,37	0,4	220,8	1,05
тк386	Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,8	107,3	0,055	0,18	1,58	152	0,47
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
	Итого	415	34,79	25,5	77,98	684,05	0,21	0,568	1,98	383,7	2,11
	Второй завтрак										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	515	37,69	28	82,18	735,05	0,23	0,698	2,28	507,7	2,21
	Обед										
тк181	Салат «Осенний»	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	0,027	6	10,65	0,36
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 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
тк392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
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	734	23,75	18,72	87,05	637,21	0,478	116,214	111,62	100,6	9,27
	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	180	3,92	15,1	27,19	260,3	0,187	0,129	23,96	39,06	1,44
тк123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого	700	13,5	23,84	126,86	766	0,336	0,406	24,39	96,38	4,53
	Всего за день	1949	74,94	70,56	296,09	2138,26	1,044	117,318	138,29	704,68	16,01

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях- 2011г, Де/Ли принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тютельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях- 2012, Де/Ли принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тютельян
3. ТТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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
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
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
	Итого	400	17,12	19,09	84,05	582,35	0,23	0,171	1,24	325,1	2,11
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	500	19,72	21,59	88,55	633,35	0,27	0,301	2,22	436,1	2,2
	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 с соусом томатным 50/30	80	7,79	6,88	9,88	132,65	0,048	0,071	0,71	13,59	0,88
168	Каша вязкая пшеничная	130	3,42	3,42	21	128,5	0,067	0,025	0	13,92	1,46
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	685	19,62	16,048	101,58	632,35	0,2918	0,1924	9,32	119,24	6,77
	Уплотненный полдник										
126	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,4	197,86	0,16	0,18	20,96	79,2	1,34
399	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	14	2,8
тк249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Тк49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55
	Итого:	700	19,55	25,14	141,35	872,66	0,572	0,547	34,99	166,4	7,99
	Всего за день	1885	58,89	62,778	331,48	2138,36	1,1338	1,0404	46,53	721,74	16,96

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

Примерное циклическое 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	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 130/30	160	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	430	32,79	20,56	93,06	682,14	0,196	0,528	1,69	350,1	2,28
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	530	35,72	23,06	103,26	757,14	0,236	0,658	2,53	460,1	2,38
	Обед										
63	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,053	7,17	32,1	0,029	0,037	2,28	17,05	0,42
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	200	18,2	15,28	34,39	347,88	0,117	0,1	0,61	41,57	1,92
тк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	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 ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,6	0,9
	Итого	670	24,36	18,101	94,38	639,18	0,2998	0,2164	9,85	117,53	5,44
	Уплотненный полдник										
тк125/2	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
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77
388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	Итого:	704	26,39	24,45	123,69	820,1	0,62	0,196	1,29	183,75	7,26
	Всего за день	1904	86,47	65,611	321,33	2216,42	1,1558	1,0704	13,67	761,38	15,08

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 584г, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
3. ТК - это код, который используется для идентификации и классификации рецептурных блюд и кулинарных изделий