

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю. Воробьев

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



Л.Б.Липатова

Примерное десятидневное меню (осенне-зимний сезон)

для детей дошкольной группы

с уплотненным полдником от 2 до 3 лет

МБДОУ «Детский сад № 455» г.о. Самара

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

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 | 5/30 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 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 | Снежок | 135 | 3,88 | 3,54 | 6,8 | 66 | 0,06 | 0,18 | 1,47 | 167 | 0,14 |
| | Итого | 500 | 17,93 | 16,61 | 77,97 | 528,2 | 0,249 | 0,452 | 2,45 | 288,6 | 3,6 |
| 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, на курином бульоне, зелень. | 150/2 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,35 | 0,048 | 0,032 | 3,45 | 14,09 | 0,49 |
| ттк292 | Котлета рубленая из птицы «Крепыш» | 50/5 | 6,67 | 8,11 | 3,98 | 116 | 0,025 | 0,076 | 1,42 | 50,7 | 0,36 |
| 165 | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 2,96 | 2,7 | 21 | 120,6 | 0,032 | 0,019 | | 13,22 | 0,59 |
| 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 | 527 | 14,89 | 14,975 | 70,18 | 474,41 | 0,2135 | 0,1875 | 9,37 | 122,97 | 4,42 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы | 60 | 9,54 | 5,31 | 2,44 | 96 | 0,06 | 0,08 | 0,11 | 30,9 | 0,57 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,34 | 109,8 | 0,11 | 0,089 | 14,52 | 29,58 | 0,8 |
| 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 |
| ттк388 | Печенье творожное «Ракушка» | 30 | 1,08 | 3,84 | 8,85 | 76,95 | 0,024 | 0,03 | 0,12 | 24,51 | 0,27 |
| | Итого | 488 | 15,53 | 13,68 | 55,63 | 471,9 | 0,256 | 0,227 | 25,67 | 115,59 | 4,27 |
| | Всего за день | 1515 | 48,4 | 45,3 | 203,8 | 1474,51 | 0,72 | 0,87 | 37,49 | 527,16 | 12,29 |

Примерное циклическое 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 | 5/30 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 6,9 | 0,37 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом, соус яблочный | 100/30 | 14,76 | 9,97 | 24,03 | 244,8 | 0,042 | 0,22 | 0,46 | 123,13 | 0,78 |
| тк123/2 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112 | 0,28 |
| | Итого | 315 | 21,91 | 16,21 | 70,69 | 469 | 0,116 | 0,372 | 1,65 | 242,03 | 1,43 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Бифидок | 135 | 4,1 | 3,7 | 5,25 | 70,7 | 0,06 | 0,22 | 1,5 | 165,4 | 0,14 |
| | Итого | 450 | 26,01 | 19,91 | 75,94 | 539,7 | 0,176 | 0,592 | 3,15 | 407,43 | 1,57 |
| | 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 с мясом, сметана, зелень. | 10/150/5/2 | 4,18 | 4,18 | 9,09 | 90,89 | 0,085 | 0,064 | 7,15 | 26,78 | 0,87 |
| 288 | Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом | 40/40 | 6,33 | 6,04 | 5,6 | 102 | 0,035 | 0,06 | 0,32 | 17,45 | 0,62 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,67 | 3 | 17,63 | 112,3 | 0,037 | 0,017 | 0 | 3,24 | 0,73 |
| тк390 | Компот из чернослива | 150 | 0,26 | 0,08 | 15,7 | 64,6 | 0,003 | 0,0012 | 0,34 | 15,24 | 0,34 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 567 | 17,99 | 15,7 | 67,16 | 484,81 | 0,249 | 0,1922 | 10,13 | 88,41 | 4,78 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукт | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 0,029 | 0,019 | 9,5 | 15,2 | 2,09 |
| 143 | Рагу овощное | 155 | 2,61 | 16,22 | 12,69 | 209,6 | 0,088 | 0,088 | 18,46 | 54,85 | 0,88 |
| 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 |
| 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 | 1497 | 53,23 | 55,59 | 224,45 | 1568,99 | 0,65 | 0,945 | 41,54 | 607,06 | 11,32 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю среда

| № 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 | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 5/10/30 | 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 |
| тк386 | 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 | 350 | 16,25 | 19,74 | 71,37 | 533,51 | 0,153 | 0,435 | 1,27 | 316,5 | 1,73 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Ряженка | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,7 | 68,8 | 0,034 | 0,18 | 0,4 | 167 | 0,135 |
| | Итого | 485 | 20,15 | 23,12 | 77,07 | 602,31 | 0,187 | 0,615 | 1,67 | 483,5 | 1,865 |
| | 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 на мясном бульоне, зелень. | 150/2 | 1,5 | 1,67 | 10,2 | 61,95 | 0,061 | 0,036 | 4,95 | 15,54 | 0,61 |
| тк229 | Капуста тушеная с мясом | 160 | 13,69 | 5,4 | 11,51 | 149,44 | 0,05 | 0,12 | 20,75 | 71,68 | 2,11 |
| тк392 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 16,18 | 69,41 | 0,01 | 0,05 | 90 | 19,2 | 0,57 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 562 | 19,25 | 7,91 | 55,87 | 376,9 | 0,218 | 0,262 | 117,14 | 127,44 | 5,3 |
| | 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 пшеничная | 100 | 2,84 | 2,64 | 16,28 | 100 | 0,075 | 0,01 | 0 | 7,75 | 0,67 |
| 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 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| тк32 | Кекс | 50 | 2,58 | 9,1 | 25,8 | 194 | 0,3 | 0,5 | 0,06 | 41,4 | 0 |
| | Итого | 475 | 15,4 | 14,73 | 85,56 | 534,7 | 0,51 | 0,61 | 12,71 | 108,15 | 5,94 |
| | Всего за день | 1522 | 54,8 | 45,76 | 218,5 | 1513,91 | 0,915 | 1,487 | 131,52 | 719,09 | 13,105 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С 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 | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 6,9 | 0,37 |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,13 | 108,9 | 0,065 | 0,15 | 0,68 | 121,21 | 0,38 |
| гтк391 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 9,88 | 66,7 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | Итого | 335 | 11,15 | 9,81 | 59,36 | 373,95 | 0,129 | 0,272 | 1,66 | 222,41 | 0,85 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Кефир | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,4 | 67,5 | 0,054 | 0,23 | 0,95 | 162 | 0,14 |
| | Итого | 470 | 15,05 | 13,19 | 64,76 | 441,45 | 0,183 | 0,502 | 2,61 | 384,41 | 0,99 |
| | 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, говядиной, сметана, зелень. | 10/150/5/2 | 3,98 | 4,06 | 5,32 | 73,79 | 0,047 | 0,034 | 11,15 | 31,69 | 0,73 |
| 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 | 105 | 2,2 | 2,1 | 14,15 | 84,5 | 0,04 | 0,015 | | 18,55 | 0,4 |
| гтк389 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 18,83 | 76,78 | 0,0015 | 0,0045 | 0,3 | 28,63 | 1,12 |
| гтк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 542 | 16,94 | 16,055 | 63,74 | 475,54 | 0,2305 | 0,1845 | 14,89 | 120,86 | 9,05 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| гтк69/1 | Корж маковый | 50 | 3,7 | 14,3 | 29,9 | 263 | 0,07 | 0,05 | | 134,68 | 0,75 |
| 238 | Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий | 100/30 | 12,24 | 11,64 | 27,75 | 264,45 | 0,07 | 0,23 | 0,81 | 132,41 | 0,75 |
| гтк393 | Кисель | 150 | 0,17 | 0,008 | 24,6 | 99,2 | 0,0008 | 0,0023 | 0,11 | 9,04 | 0,5 |
| гтк249 | 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 | 1467 | 50,11 | 55,493 | 224,34 | 1650,74 | 0,62 | 1,00 | 27,92 | 802,6 | 14,46 |

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 | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 5/10/30 | 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 | 135 | 4,4 | 3,38 | 15,3 | 109 | 0,053 | 0,23 | 1,26 | 165 | 0,135 |
| | Итого | 485 | 15,72 | 18,45 | 81,61 | 560,9 | 0,164 | 0,375 | 2,05 | 366,27 | 1,415 |
| | 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 на мясном бульоне, зелень | 150/2 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 | 0,136 | 0,043 | 3,48 | 22,84 | 1,21 |
| тк262 | Бефстроганов из птицы | 40/40 | 9,42 | 8,1 | 2,34 | 120 | 0,04 | 0,07 | 1,15 | 31,12 | 0,73 |
| 321 | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,5 | 0,093 | 0,074 | 12,1 | 24,65 | 0,67 |
| тк387 | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,015 | 18,84 | 76,8 | 0,0015 | 0,0045 | 0,3 | 23,87 | 0,94 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 552 | 18,63 | 16,875 | 63,73 | 484,17 | 0,3595 | 0,2415 | 19,35 | 128,18 | 5,77 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукт | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 0,029 | 0,019 | 9,5 | 15,2 | 2,09 |
| тк395 | 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 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| тк51/3 | Лакомка с творогом | 50 | 6,15 | 3,65 | 19,45 | 134,6 | 0,05 | 0,08 | 0,026 | 33,86 | 0,6 |
| | Итого | 460 | 13,32 | 10,58 | 75,79 | 450,8 | 0,264 | 0,2 | 13,476 | 89,67 | 7,4 |
| | Всего за день | 1497 | 47,67 | 45,905 | 221,13 | 1495,87 | 0,7875 | 0,8165 | 34,876 | 584,12 | 14,585 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели 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 | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 5/10/30 | 6,8 | 6,81 | 35,35 | 234,75 | 0,038 | 0,045 | 0,07 | 94,9 | 0,47 |
| Ттк8/1 | Омлет натуральный с маслом | 130/5 | 11,45 | 22 | 2,2 | 254 | 0,08 | 0,48 | | 92,8 | 1,18 |
| ткк391 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 9,88 | 66,7 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | Итого | 330 | 20,59 | 30,81 | 47,43 | 555,45 | 0,148 | 0,635 | 1,05 | 282 | 1,75 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Снежок | 135 | 3,88 | 3,54 | 6,8 | 66 | 0,06 | 0,18 | 1,47 | 167 | 0,14 |
| | Итого | 465 | 24,47 | 34,35 | 54,23 | 621,45 | 0,208 | 0,815 | 2,52 | 449 | 1,89 |
| | 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 на мясном бульоне, зелень. | 150/2 | 1,3 | 1,7 | 8,58 | 54,9 | 0,066 | 0,035 | 4,95 | 14,4 | 0,58 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 140 | 17,12 | 4,38 | 15,23 | 168,8 | 0,14 | 0,21 | 5 | 19,76 | 2,51 |
| ткк390 | Компот из чернослива | 150 | 0,26 | 0,08 | 15,7 | 64,6 | 0,003 | 0,0012 | 0,34 | 15,24 | 0,34 |
| ткк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 512 | 22,18 | 8,24 | 57,29 | 394,92 | 0,297 | 0,2932 | 20,02 | 73,81 | 5,38 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| ткк174 | Печенье Курабье | 30 | 2,28 | 8,58 | 21,6 | 153,6 | | | | | |
| 260 | Тефтели рыбные | 60/5 | 7,3 | 2,59 | 7,55 | 83 | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 16,3 | 0,55 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 139,8 | 0,017 | 0,013 | 0 | 0,91 | 0,35 |
| ткк393 | Кисель | 150 | 0,17 | 0,008 | 24,6 | 99,2 | 0,0008 | 0,0023 | 0,11 | 9,04 | 0,5 |
| ткк249 | 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 | 470 | 14,57 | 15,438 | 101,1 | 582,7 | 0,1398 | 0,0933 | 9,7 | 47,45 | 3,82 |
| | Всего за день | 1447 | 61,22 | 58,028 | 212,62 | 1599,07 | 0,6448 | 1,2015 | 32,24 | 570,26 | 11,09 |

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 | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 5/10/30 | 6,8 | 6,81 | 35,35 | 234,75 | 0,038 | 0,045 | 0,07 | 94,9 | 0,47 |
| 185 | Каша 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 |
| 213 | Яйцо вареное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,15 | 0,015 | 0,09 | | 11 | 0,5 |
| | Итого | 370 | 14,39 | 15,26 | 60,9 | 442,71 | 0,123 | 0,285 | 1,26 | 224,4 | 1,49 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Бифидок | 135 | 4,1 | 3,7 | 5,25 | 70,7 | 0,06 | 0,22 | 1,5 | 165,4 | 0,14 |
| | Итого | 505 | 18,49 | 18,96 | 66,15 | 513,41 | 0,183 | 0,505 | 2,76 | 389,8 | 1,63 |
| | 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 с говядиной, сметана, зелень | 10/150/5/2 | 4,2 | 4,2 | 10,18 | 95,39 | 0,07 | 0,061 | 4,59 | 21,56 | 0,83 |
| 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 |
| 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 | 522 | 18,48 | 16,04 | 51,84 | 428,47 | 0,2425 | 0,219 | 43,74 | 102,91 | 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 | 1502 | 48,28 | 47,79 | 194,55 | 1398,43 | 0,6415 | 1,167 | 56,7 | 643,47 | 10,78 |

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 | 5/30 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 6,9 | 0,37 |
| 231/351 | Сырники из творога с соусом молочным гладким | 100/30 | 19,27 | 14,02 | 15,37 | 264,45 | 0,078 | 0,29 | 0,35 | 174,6 | 0,82 |
| тгк386 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 11,22 | 82 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 |
| | Итого | 315 | 26,92 | 20,65 | 61,94 | 544,8 | 0,152 | 0,442 | 1,55 | 296,2 | 1,6 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Ряженка | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,7 | 68,8 | 0,034 | 0,18 | 0,4 | 167 | 0,135 |
| | Итого | 450 | 30,82 | 24,03 | 67,64 | 613,6 | 0,186 | 0,622 | 1,95 | 463,2 | 1,735 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 30 | 0,42 | 3,01 | 2,18 | 37,53 | 0,013 | 0,011 | 2,8 | 9,37 | 0,24 |
| тгк289 | Уха «Золотая рыбка» | 200/20 | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,1 | 0,06 | 8,86 | 19,34 | 0,88 |
| 255 | Печень по-строгановски | 40/40 | 10,6 | 8,98 | 2,81 | 148 | 0,16 | 116 | 6,76 | 26,59 | 4,7 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,67 | 3 | 17,63 | 112,3 | 0,037 | 0,017 | 0 | 3,24 | 0,73 |
| тгк392 | Напиток из шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 13,48 | 57,85 | 0,01 | 0,05 | 75 | 16 | 0,47 |
| тгк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,036 | 0 | 13,2 | 1,8 |
| | Итого | 620 | 20,04 | 17,98 | 63,49 | 520,88 | 0,4 | 116,174 | 93,42 | 87,74 | 8,12 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| тгк27 | 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 |
| тгк249 | 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 | 1520 | 59,12 | 57,56 | 211,86 | 1629,18 | 0,825 | 116,943 | 124,515 | 619,27 | 15,695 |

Примерное циклическое 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 | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 10/30 | 4,23 | 0,66 | 38,62 | 172,24 | 0,033 | 0,009 | 0,08 | 6,8 | 0,49 |
| 737/351 | Запеканка из творога, соус молочный сладкий | 100/30 | 18,12 | 13,4 | 21,12 | 277,5 | 0,058 | 0,282 | 0,338 | 166,11 | 0,74 |
| Ттк123/2 | Чай с молоком | 150 | 2,05 | 2,27 | 9,31 | 68,81 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112 | 0,28 |
| | Итого | 320 | 25 | 16,39 | 69,05 | 518,55 | 0,131 | 0,431 | 1,608 | 284,91 | 1,51 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Йогурт | 135 | 4,4 | 3,38 | 15,3 | 109 | 0,053 | 0,23 | 1,26 | 165 | 0,135 |
| | Итого | 455 | 29,4 | 19,77 | 84,35 | 627,55 | 0,184 | 0,661 | 2,868 | 449,91 | 1,645 |
| | 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 на курином бульоне, зелень | 150/2 | 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 | 512 | 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 | 60/5 | 8,18 | 6,12 | 3,27 | 101,05 | 0,04 | 0,066 | 0,21 | 29,5 | 0,34 |
| 199 | Пюре гороховое | 103 | 9,07 | 3,12 | 23,32 | 156,8 | 0,33 | 0,068 | 0 | 62,66 | 3,13 |
| 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: | 493 | 23,35 | 16,498 | 101,96 | 649,15 | 0,4828 | 0,2143 | 9,82 | 132,1 | 6,39 |
| | Всего за день | 1460 | 68,49 | 49,983 | 262,18 | 1783,39 | 0,846 | 1,0348 | 18,868 | 674,77 | 12,875 |

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.