

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 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
<b>Завтрак</b>											
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
тк391	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>14,82</b>	<b>16,73</b>	<b>73,22</b>	<b>509,15</b>	<b>0,199</b>	<b>0,301</b>	<b>1,17</b>	<b>141,7</b>	<b>3,49</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>18,72</b>	<b>20,11</b>	<b>78,62</b>	<b>576,65</b>	<b>0,253</b>	<b>0,531</b>	<b>2,12</b>	<b>303,7</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>											
тк180	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
тк292	Котлета рубленая 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
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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,44</b>	<b>14,05</b>	<b>88,33</b>	<b>548,64</b>	<b>0,283</b>	<b>0,218</b>	<b>14,25</b>	<b>137,2</b>	<b>5,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
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
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
тк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	<b>Итого</b>	<b>533</b>	<b>17,63</b>	<b>22,09</b>	<b>73,86</b>	<b>604,7</b>	<b>0,233</b>	<b>0,21</b>	<b>18,56</b>	<b>112,15</b>	<b>2,34</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1748</b>	<b>53,8</b>	<b>56,3</b>	<b>240,8</b>	<b>1729,99</b>	<b>0,77</b>	<b>0,96</b>	<b>34,93</b>	<b>553,05</b>	<b>11,47</b>

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

зона: 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
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
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
	<b>Итого</b>	400	27,31	24,03	77,56	640,8	0,126	0,391	1,41	310,1	1,64
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,18	1,5	165,4	0,14
	<b>Итого</b>	535	31,41	27,73	82,81	711,5	0,186	0,571	2,91	475,5	1,78
	<b>Обед</b>										
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
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
	<b>Итого</b>	719	19,14	18,72	93,35	622	0,315	0,24	15,2	108,65	6,47
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
473	«Булочка Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	<b>Итого</b>	515	5,42	16,938	58,68	561,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53
	<b>Всего за день</b>	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 (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
	<b>Завтрак</b>										
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
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
	<b>Итого</b>	415	13,2	11,53	66,05	424,15	0,16	0,212	2,08	281,7	0,99
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14
	<b>Итого</b>	550	17,08	15,07	72,85	490,15	0,22	0,392	3,55	448,7	1,13
	<b>Обед</b>										
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 рубленые	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
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	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
	<b>Итого</b>	705	20	21,678	90,65	648,77	0,3108	0,2464	24,28	151,67	11,77
	<b>Уплотненный полдник</b>										
тк69/1	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
тк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61
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
	<b>Итого</b>	490	18,15	26,25	100,74	755,45	0,174	0,292	0,94	283,94	2,44
	<b>Всего за день</b>	1745	55,23	62,998	264,24	1894,37	0,70	0,93	28,77	884,31	15,34

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Зон: 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
<b>Завтрак</b>											
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
тк123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,33</b>	<b>15,08</b>	<b>68,36</b>	<b>460,25</b>	<b>0,111</b>	<b>0,145</b>	<b>0,1</b>	<b>203,87</b>	<b>1,37</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>15,73</b>	<b>18,46</b>	<b>83,66</b>	<b>569,25</b>	<b>0,164</b>	<b>0,325</b>	<b>1,36</b>	<b>368,87</b>	<b>1,505</b>
<b>Обед</b>											
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	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>25,64</b>	<b>20,818</b>	<b>90,54</b>	<b>654,94</b>	<b>0,4888</b>	<b>0,3234</b>	<b>25,81</b>	<b>164,83</b>	<b>7,75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
Тк51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6
тк395	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
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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,28</b>	<b>12,02</b>	<b>82,88</b>	<b>495,5</b>	<b>0,295</b>	<b>0,223</b>	<b>14,686</b>	<b>98,72</b>	<b>8,66</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1755</b>	<b>55,65</b>	<b>51,30</b>	<b>257,08</b>	<b>1719,69</b>	<b>0,95</b>	<b>0,87</b>	<b>41,86</b>	<b>632,42</b>	<b>17,915</b>



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

зона: осенне-зимний

категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ центру 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
	<b>Завтрак</b>										
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
тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>11,32</b>	<b>10,88</b>	<b>65,92</b>	<b>488,75</b>	<b>0,078</b>	<b>0,065</b>	<b>0,07</b>	<b>105,5</b>	<b>0,92</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,18	1,5	165,4	0,14
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>15,42</b>	<b>14,58</b>	<b>71,17</b>	<b>559,45</b>	<b>0,138</b>	<b>0,245</b>	<b>1,57</b>	<b>270,9</b>	<b>1,06</b>
	<b>Обед</b>										
тк181	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
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 ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>24,7</b>	<b>30,06</b>	<b>79,05</b>	<b>598,69</b>	<b>0,3328</b>	<b>0,2764</b>	<b>52,49</b>	<b>146,02</b>	<b>6,81</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
тк11	«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
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>12,84</b>	<b>14,19</b>	<b>82,57</b>	<b>499,1</b>	<b>0,243</b>	<b>0,499</b>	<b>10,94</b>	<b>191,7</b>	<b>4,73</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1785</b>	<b>52,96</b>	<b>58,83</b>	<b>232,79</b>	<b>1657,24</b>	<b>0,71</b>	<b>1,02</b>	<b>65</b>	<b>608,62</b>	<b>12,6</b>



## 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
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого</b>		400	33,18	22,05	72,19	614,54	0,187	0,559	2,06	379,6	2,01
<b>Второй завтрак</b>											
401	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
<b>Итого</b>		535	37,08	25,43	77,89	683,34	0,221	0,739	2,46	546,6	2,145
<b>Обед</b>											
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
<b>Итого</b>		734	23,77	21,14	86,41	656,46	0,466	116,206	110,43	105,56	9,32
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
<b>Итого</b>		510	8,97	17,67	88,03	545,1	0,273	0,169	33,605	78,06	6,57
<b>Всего за день</b>		1779	69,82	64,24	252,33	1884,9	0,96	117,114	146,495	730,22	18,035

## Примерное циклическое 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
<b>Завтрак</b>											
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
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12
<b>Итого</b>											
		<b>420</b>	<b>15,46</b>	<b>19,12</b>	<b>83,95</b>	<b>574,75</b>	<b>0,254</b>	<b>0,182</b>	<b>2,13</b>	<b>269,72</b>	<b>2,22</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14
<b>Итого</b>											
		<b>555</b>	<b>19,34</b>	<b>22,66</b>	<b>90,75</b>	<b>640,75</b>	<b>0,314</b>	<b>0,362</b>	<b>3,6</b>	<b>436,72</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>											
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 рубленый	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
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	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
<b>Итого</b>											
		<b>705</b>	<b>22,31</b>	<b>19,968</b>	<b>103,35</b>	<b>686,45</b>	<b>0,3168</b>	<b>0,2424</b>	<b>24,36</b>	<b>131,27</b>	<b>7,53</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
тк37	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
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
<b>Итого:</b>											
		<b>510</b>	<b>8,69</b>	<b>8,57</b>	<b>92,95</b>	<b>484,1</b>	<b>0,293</b>	<b>0,249</b>	<b>14,05</b>	<b>117,3</b>	<b>6,67</b>
<b>Всего за день</b>											
		<b>1770</b>	<b>50,34</b>	<b>50,34</b>	<b>287,05</b>	<b>1811,3</b>	<b>0,9238</b>	<b>0,8534</b>	<b>42,01</b>	<b>685,29</b>	<b>16,56</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

сезон: осенне-зимний  
категория: Сад (с 3 до 7 лет)

### Меню на 2 недели 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
	<b>Завтрак</b>										
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
гтк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>30,78</b>	<b>20,26</b>	<b>79,47</b>	<b>617,04</b>	<b>0,163</b>	<b>0,519</b>	<b>1,69</b>	<b>344,1</b>	<b>1,95</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>35,18</b>	<b>23,64</b>	<b>94,77</b>	<b>726,04</b>	<b>0,216</b>	<b>0,699</b>	<b>2,95</b>	<b>509,1</b>	<b>2,085</b>
	<b>Обед</b>										
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
гтк387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
гтк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
гтк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>18,8</b>	<b>14,898</b>	<b>99,09</b>	<b>623,15</b>	<b>0,2453</b>	<b>0,2034</b>	<b>8,27</b>	<b>118,02</b>	<b>6,1</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
гтк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61
гтк249	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
	<b>Итого:</b>	<b>534</b>	<b>23,2</b>	<b>14,78</b>	<b>112,78</b>	<b>676,5</b>	<b>0,564</b>	<b>0,211</b>	<b>10,28</b>	<b>141,95</b>	<b>7,36</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1709</b>	<b>77,18</b>	<b>53,32</b>	<b>306,64</b>	<b>2025,69</b>	<b>1,03</b>	<b>1,11</b>	<b>21,50</b>	<b>769,07</b>	<b>15,55</b>

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.