
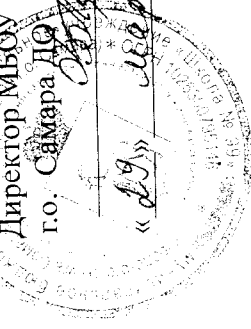


Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев
2021 г.

Директор МБОУ Школа №99
г.о. Самара ДО

« 29 » / август / 2021 г.


**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы (летний вариант)
с пятикратным приемом пищи от 3 до 7 лет
МБОУ Школа №99 г.о. Самара ДО**

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 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				
	Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38				
236	Пудинг из творога с рисом, соус молочный	100/30	14,76	9,97	24,03	244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78				
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37				
	Итого	350	22,19	19,47	73,75	565,2	0,116	0,381	1,66	245,13	1,53				
	Второй завтрак														
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45	186	0,15				
	Итого	500	26,54	23,22	80,05	641,2	0,146	0,831	2,11	431,13	1,68				
	Обед														
18	Салат овощной с яблоками	30	0,42	1,58	2,64	26,46	0,02	0,014	4,2	5,52	0,31				
75	Рассольник Домашний с мясом, сметана, зел.	10/200/5/2	4,6	5,2	12,05	113,54	0,09	0,09	9,52	33,81	1,08				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	60/60	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74				
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024		4	0,91				
372	Компот из вишни + С витамин	180	0,29	0,07	21,78	88,92	0,009	0,009	2,32	20,82	0,23				
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	739	23,18	20,27	96,48	664,62	0,341	0,268	16,49	110,45	5,74				
	Полдник														
ТТК	Плошка Московская	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1			8,3	0,8				
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16	0,001	22	83,4	0,04	0,006	5,1	0,7	0,7				
	Итого	250	4,06	4,651	50,9	249,4	0,14	0,006	5,1	9	1,5				
	Ужин														
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2				
143	Рагу овощное	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88				
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
ТТК	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	61,08	420,4	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53				
	Всего за День	1954	59,2	65,08	288,51	1975,62	0,78	1,23	52,52	656,06	13,45				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 3 до 7 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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	7,95	8,26	35,35	252,95	0,04	0,06	0,105	138,9	0,52		
168	Каша вязкая молочная кукурузная	155	5,62	8,18	37,47	246,5	0,065	0,11	0,7	102	1,24		
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	Итого	385	17,24	19,63	88,64	606,45	0,155	0,34	2,235	377,9	2,19		
	Второй завтрак												
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,31		184	0,18		
	Итого	535	21,8	23,69	94,47	686,45	0,225	0,65	2,235	561,9	2,37		
	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 мясн бульоне	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77		
ТТК	Запеканка капустная с говядиной	150	11,62	8,98	14,61	193,4	0,061	0,13	23,45	90,93	1,76		
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	630	19,53	12,43	75,52	505,2	0,298	0,297	121,49	157,65	5,78		
	Полдник												
ПР	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	-0,3	0,5	0,06	41,4	0		
376	Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,005	0,002	0,45	20,3	0,45		
	Итого	250	2,93	9,2	49,4	292,4	0,305	0,502	0,51	61,7	0,45		
	Ужин												
256	Котлета рыбная Любительская	80/5	10,95	3,7	8,69	112	0,09	0,1		43,6	1,2		
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	1,09	0,42	0,52		
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52		
ТТК	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	515	17,18	8,7	79,6	464,86	0,193	0,165	14,69	80,02	6,77		
	Всего за день	1930	61,44	54,02	298,99	1948,91	1,02	1,614	138,93	861,27	15,37		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: С Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепту	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У	Y	8	9		10	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/30	7,68	5,01	35,28	219,9	0,039	0,054	0,105	137,7	0,51				
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5				
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0	1,17	113,2	0,12				
	Итого	425	16,38	12,63	68,47	456,1	0,165	0,254	2,185	412,5	1,13				
	Второй завтрак														
401	Снежок	150	4,3	3,93	7,55	73,3	0,06		1,63	185,6	0,15				
	Итого	575	20,68	16,56	76,02	529,4	0,225	0,254	3,815	598,1	1,28				
	Обед														
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25				
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметана, зелень.	10/200/5/2	4,22	8,56	6,37	86,64	0,056	0,058	12,67	40,69	0,9				
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	125	2,66	3,27	17,13	107,87	0,048	0,024		22,58	0,48				
375	Компот из черной смородины+С витамин	180	0,27	0,11	19,93	81,72	0,007	0,009	23,22	17,26	0,4				
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	690	21,82	24,78	83,24	620,63	0,294	0,243	43,31	138,4	11,12				
	Полдник														
ТТК	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75				
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21				
	Итого	250	9,8	19,74	40	376	0,15	0,37	2,73	387,48	0,96				
	Ужин														
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130/30	15,74	14,73	34,89	334,65	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95				
591	Кисель	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,003	0,144	12,05	0,67				
ТТК	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	490	18,37	15,441	93,54	584,75	0,154	0,322	11,174	200,54	4,15				
	Всего за день	2005	70,67	76,52	292,8	2110,78	0,82	1,189	61,03	1324,52	17,51				

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			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	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38				
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0	98,37	0,62				
ТТК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0		0,03	8	0,28				
	Итого	375	9,3	15,43	70,11	463,3	0,107	0,121	0,03	114,47	1,28				
	Второй завтрак														
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06		1,05	180	0,15				
	Итого	525	13,65	19,18	76,11	538,3	0,167	0,121	1,08	294,47	1,43				
	Обед														
71	Огурец свежий порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,006	1,47	5,1	0,15				
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, зелень	200/2	4,39	4,21	13,25	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62				
278	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	10,34	8,28	2,19	124,5	0,02	0,07	0,005	22,3	0,66				
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8				
376	Компот из изюма+ С витамин	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	680	22,98	17,278	85,26	591,3	0,4458	0,2794	21,005	136,57	6,82				
	Полдник														
405	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6				
399	Сок	200	1	0	20,2	85,3	0,026	0,026	4	14	2,8				
	Итого	250	7,15	3,65	39,65	219,9	0,076	0,106	4,026	47,86	3,4				
	Полдник														
243	Колбасные изделия отварные	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	18,5	0,9				
168	Каша вязкая пшеничная	120	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4				
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85				
ТТК	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	480	11,39	19,68	65,34	484,34	0,226	0,14	11,55	66,91	5,68				
	Всего за день	1935	55,17	59,79	266,36	1833,84	0,91	0,65	37,66	545,81	17,33				

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	З	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
3	Бургер с маслом и сыром	5/10/30	4,76	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0	96,1	0,71		
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0	1,17	113,2	0,12		
	Итого	360	19,06	31,29	31,12	484	0,17	0,53	1,17	302,1	2,01		
	Второй завтрак												
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45	186	0,15		
	Итого	510	23,41	35,04	37,42	560	0,2	0,98	1,62	488,1	2,16		
	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.	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77		
291	Залеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,1	2,85	18,2	1,38		
376	Компот из чернослива+С-вит	180	0,31	0,095	21,24	88,56	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	600	16,57	11,375	83,71	508,88	0,302	0,2094	19,58	87,39	5,17		
	Полдник												
ТТК	Печенье Курабье	50	3,8	14,3	36,45	256							
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21		
	Итого	250	9,9	19,74	46,55	369	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21		
	Ужин												
260	Тефтели рыбные	80/5	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,07	0,28	13,5	0,57		
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	1,09	0,42	0,52		
399	Сок	200	1	0	20,2	85,3	0,026	0,026	4	14	2,8		
ТТК	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	535	20,36	6,9	73,18	436,16	0,179	0,141	15,37	49,92	6,42		
	Всего за день	1895	70,24	73,06	240,86	1874,04	0,76	1,65	39,30	878,21	13,96		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: СаД (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6				8	9	10	11	12			
	Завтрак															
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	7,95	8,26	35,35			252,95	0,04	0,06	0,105	138,9	0,52			
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57			177	0,04	0,02	0	10,6	0,45			
тпк	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31			89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37			
	Итого	430	15,14	14,67	80,23			518,95	0,12	0,22	1,305	263,4	1,34			
	Второй завтрак															
401	Снежок	150	4,3	3,93	7,55			73,3	0,06		1,63	185,6	0,15			
	Итого	580	19,44	18,6	87,78			592,25	0,18	0,22	2,935	449	1,49			
	Обед															
23	Салат из картофеля с огурцами	30	0,51	1,3	3,8			28,92	0,029	0,02	5,6	5,65	0,25			
76	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	6,02	4,66	13,53			126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29			
298	Голубцы ленивые с соусом сметанным	155	12,58	8,7	18,42			202,4	0,073	0,145	17,54	56,82	1,46			
372	Компот из свежих яблок +С вит	180	0,14	0,14	21,49			87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85			
тпк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
тпк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85			100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	Итого	655	24,44	15,7	85,15			590,01	0,334	0,309	30,82	123,49	6,32			
	Полдник															
тпк	Песочное кондитерское изделие	50	4,87	4,95	47,4			254,1	0,12	0,052	0	38,65	0,91			
372	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,2			98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26			
	Итого	250	5,19	5,03	71,6			352,9	0,13	0,062	2,58	61,79	1,17			
	Ужин															
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			
тпк	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			40	0		0,03	8	0,28			
тпк	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	50,46			290,7	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93			
	Всего за день	1995	57,51	45,52	294,99			1825,86	0,817	0,84	47,275	825,08	12,91			

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
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	6	7	8		9	10	11	12	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6													
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41			231,4	0,034	0,021				8,1			0,38	
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/30	19,27	14,02	15,37			264,45	0,078	0,29	0,35			174,6			0,82	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82			107	0,05	0,17	1,43			137			0,43	
	Итого	350	27,7	24,37	66,6			602,85	0,162	0,481	1,78			319,7			1,63	
	Второй завтрак																	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6			75	0,06		1,05			180			0,15	
	Итого	500	32,05	28,12	72,6			677,85	0,222	0,481	2,83			499,7			1,78	
	Обед																	
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7			19,98	0,008	0,012	1,4			6,69			0,17	
84/124	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	4,49	2,42	12,53			89,8	0,11	0,07	8,95			25,36			1,02	
282/349	Оладьи из пшена с соусом томатным	60/60	7,15	7,74	13,61			152,42	0,11	0,64	6,58			20,24			2,59	
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2			123,4	0,064	0,024	0			13,38			1,4	
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67			79	0,01	0,05	90			19,2			0,57	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,022	0,006	0			4			0,22	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85			100,5	0,1	0,045	0			16,5			2,25	
	Итого	745	20,95	16,4	93,62			608,5	0,424	0,847	106,93			105,37			8,22	
	Полдник																	
ТТК	Булочка Сюрпризная	50	3,4	6,6	35,15			204,7	0,1	0,1	0,54			29,17			2,2	
399	Сок	200	1	0	20,2			85,3	0,026	0,026	4			14			2,8	
	Итого	250	4,4	6,6	55,35			290	0,126	0,126	4,54			43,17			5	
	Ужин																	
155/354	Запеканка овощная. Соус сметанный	130/20	4,96	8,63	23,45			191,7	0,1	0,1	10,77			48,41			1,36	
376	Компот из кураги	180	0,4	0,018	25			101,7	0,0018	0,0054	0,36			28,63			1,12	
ТТК	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	2,81	0,718	48,39			402,5	0,1648	0,1344	21,13			99,04			5,01	
	Всего за день	1955	60,21	51,84	269,96			1978,85	0,94	1,59	135,43			747,28			20,01	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
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	5	6	7		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021							
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12						8,1	0,38
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0	1,17					113	1,3
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18						113,2	0,12
	Итого	415	17,93	22,99	68,17	559,4	0,234	0,321	1,17	22	1			256,3	2,8
	Второй завтрак														
401	Варенец	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45					186	0,15
	Итого	565	22,28	26,74	74,47	635,4	0,264	0,771	1,62	442,3	2,95				
	Обед														
30	Салат из редиса	30	0,75	2,21	0,85	26,37	0,0051	0,03	4,43					13,92	0,34
57	Борщ с капустой, картофелем и с говяжьей, сметана, зелень	15/200/5/2	5,79	5,24	10,45	112,35	0,06	0,07	8,33					41,83	24,14
282	Шницель рубленый	80/5	11,92	8,08	11,64	173	0,07	0,07	0	14	1,18				
133	Картофель, тушеный в соусе	120	2,57	7,48	18,63	152	0,1	0,072	8,74	20,64	0,98				
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	705	26,62	23,928	94,48	709,32	0,3589	0,2984	21,86	139,52	30,23				
	Полдник														
ТТК	Кекс	45	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0				
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21				
	Итого	245	8,68	14,54	35,9	307	0,38	0,82	2,79	294,2	0,21				
	Ужин														
23	Вермишелевая запеканка с сосиской	150	15,8	18,07	24,38	323	0,08	0,14	0,72	57,46	1,54				
647	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6	0,004	0,004	1,4	3,4					
ТТК	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:	480	17,91	18,41	59,17	468,7	0,117	0,153	2,12	66,86	1,87				
	Всего за день	1995	75,49	83,618	264,02	2120,42	1,12	2,04	28,39	942,88	35,26				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
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	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
2	Бутерброд с повидлом	15/30	4,29	0,66	45,03	202,8	0,035	0,012	0,075	7,8	0,56		
230/351	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150/30	24,43	13,06	27,29	324	0,107	0,39	0,68	220,59	1,105		
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37		
	Итого	405	31,39	16,06	86,63	615,8	0,182	0,542	1,955	342,29	2,035		
	Второй завтрак												
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,31		184	0,18		
	Итого	555	35,95	20,12	92,46	695,8	0,252	0,852	1,955	526,29	2,215		
	Обед												
71	Помидора свежая порционно	30	0,33	0,06	1,17	6,6	0,018	0,012	5,25	4,2	0,27		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, зелень	200/2	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86		
304	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57		
375	Компот из черной смородины	180	0,27	0,108	19,94	81,72	0,0072	0,009	23,22	17,26	0,41		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	640	23,06	16,098	89,49	598,02	0,2772	0,212	35,48	95,34	5,58		
	Полдник												
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7			
591	Кисель	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,003	0,144	12,05	0,67		
	Итого	250	3,76	6,581	63,13	326	0,061	0,053	0,144	21,75	0,67		
	Ужин												
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 с маслом	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66		
591	Кисель	180	0,2	0,01	31,74	127	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61		
ТТК	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:	498	21,44	12,18	85,75	536,15	0,484	0,178	10,34	136,31	7,14		
	Всего за День	1943	84,21	54,98	330,83	2155,97	1,07	1,30	47,92	779,69	15,61		