



Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев
2023 г.



Согласовано:
Директор МБОУ Школа №99
г.о. Самара ДО

Б.А.Мергалиева
2023 г.

Примерное десятидневное меню

Для детей дошкольной группы (зимний вариант)

с пятикратным приемом пищи от 3 до 7 лет

МБОУ Школа №99 г.о. Самара ДО

Примерное цикличное 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	Са	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	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		
ТТК391	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		
401	Второй завтрак												
	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	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52		
	Обед												
ТТК180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	7,9	0,24	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		
ТТК292	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	125	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0	10,15	0,43		
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12		
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		
	Итого	655	16,66	12,48	83,52	512,4	0,261	0,202	14,32	127,79	5,43		
	Полдник												
ТТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45		
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	Итого	230	11,03	18,83	42,27	382,5	0,12	0,33	2,66	267,65	0,64		
	Ужин												
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	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8		
ТТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,1	31,5			2,55	12,8	0,32		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	Итого	373	10,88	7,82	39,29	271,1	0,183	0,153	17,14	68,88	1,82		
	Всего за День	1733	53,49	52,81	242,1	1660,95	0,584	0,705	37,72	476,92	10,41		

Примерное цикличное 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	Са	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Буtterброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий100/30	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
ТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37
	Итого	345	22,48	17,54	70,07	529,8	0,122	0,392	1,49	260,15	1,41
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	445	25,18	20,04	73,57	577,1	0,162	0,522	2,49	370,15	1,5
	Обед										
75	Рассолыник 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	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
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
	Итого	659	17,99	15,38	84,82	553,3	0,298	0,215	11,34	87,5	5,69
	Полдник										
ТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
ТК10	Напиток лимонный	180	0,13	0,014	22	88,65	0,0058	0,0029	5,76	5,76	0,086
	Итого	230	2,71	9,114	47,8	282,65	0,3058	0,5029	5,82	47,16	0,086
	Ужин										
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
	Итого	465	5,42	16,938	58,68	410,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53
	Всего за День	1799	51,3	61,472	264,87	1823,95	0,9186	1,3623	48,47	610,29	11,806

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 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		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
3	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	
ТК386	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		11	0,5	
	Итого	400	14,23	17,91	73,34	548,26	0,148	0,375	1,5	327,8	1,25	
	Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	500	17,13	20,41	77,54	599,26	0,168	0,505	1,8	451,8	1,35	
	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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
ТК335	Калуста тушеная с цыплагтами	150	9,66	7,88	11,3	154,8	0,042	0,08	20,59	70,14	1,32	
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	630	17,57	11,33	69,72	457,01	0,279	0,247	118,63	136,86	5,34	
	Полдник											
473	«Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
ТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
	Итого	230	3,96	3,08	34,43	181,4	0,07	0,04	0,03	19,3	1,01	
	Ужин											
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,063	0	27,3	0,75	
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72	
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	
	Итого	385	12,78	6,06	54,54	323,6	0,187	0,106	3,6	55,67	4,32	
	Всего за день	1745	51,44	40,88	236,23	1561,27	0,70	0,898	124,06	663,63	12,02	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12				
	Завтрак															
3	Булгурбурд 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				
	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															
	Ши из свежей капусты с картофелем, сметана															
67		205	1,52	4,65	6,96		75,9	0,048	0,041	14,79	39,06	0,65				
274	Эразы рубленные	50	6,53	7,2	7,5		126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73				
168	Каша вязкая ячневая	125	2,34	2,88	15,07		95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43				
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				
	Итого	630	15,98	15,648	80,04		533,86	0,2468	0,1834	16,08	130,99	9,4				
	Полдник															
ТК69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9		263	0,07	0,05		134,68	0,75				
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07		102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19				
	Итого	230	9,18	19,18	38,97		365	0,15	0,33	2,46	361,48	0,94				
	Ужин															
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий100/30	130	12,24	11,64	27,75		264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75				
ТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5		30,4	0	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				
	Итого	440	14,71	12,36	58,64		403,95	0,133	0,259	10,84	162,41	3,56				
	Всего за День	1815	55,67	61,22	248,2		1777,96	0,73	1,1144	32,44	1047,58	14,98				

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			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 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	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
	Итого	380	11,34	15,08	67,56	457,05	0,111	0,145	0,1	201,27	1,37
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	480	14,27	17,58	77,76	532,05	0,151	0,275	0,94	311,27	1,47
	Обед										
32	Салат из овощей с 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	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	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
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
	Итого	680	25,13	19,288	86,46	622,76	0,4728	0,3074	23,05	154,08	7,4
	Полдник										
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8
	Итого	230	5,3	8	52,78	294	0,09	0,02	3,6	14,9	3,6
	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
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
	Итого	360	7,23	7,988	57,97	332,74	0,1968	0,1084	1,42	63,49	4,18
	Всего за День	1750	51,93	52,86	274,97	1781,55	0,91	0,71	29,01	543,74	16,65

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю понеделник

№ 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											
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	
ТК8/1	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	22	2,2	254	0,08	0,48	0	92,8	1,18	
ТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
	Итого	355	21,1	31,22	49,42	569,35	0,158	0,525	1,24	300,9	1,77	
	Второй завтрак											
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Итого	455	24	33,72	53,42	619,35	0,198	0,695	1,94	420,9	1,87	
	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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77	
ТК112/1	Жаркое из цыплят	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23	
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	
	Итого	630	16,2	14,3	73,9	492,72	0,333	0,209	31,88	88,07	5,47	
	Полдник											
ТК174	Печенье «Курabye»	50	3,8	14,3	36,45	256						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Итого	230	9,28	19,18	45,52	358	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Ужин											
260	Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом40/30	70	5,39	5,45	7,95	102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52	
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	0	1,09	0,42	
ТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	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	
	Итого	400	10,38	10,07	58,38	365,66	0,103	0,067	1,03	64,69	1,55	
	Всего за День	1715	59,86	77,27	231,22	1835,73	0,71	1,25	37,31	800,46	9,08	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели 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										
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
	Итого	430	13,99	13,22	77,74	488,75	0,118	0,205	1,27	219,4	1,29
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	530	16,69	15,72	81,24	536,05	0,158	0,335	2,27	329,4	1,38
	Обед										
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
	Итого	610	24,02	16,658	74,77	555,39	0,2988	0,2494	46,49	135,37	6,45
	Полдник										
ТК27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
ТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
	Итого	230	2,8	4,398	46,31	235,8	0,0318	0,0154	0,365	38,13	1,44
	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
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
	Итого	510	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93
	Всего за день	1880	51,95	42,966	250,29	1608,34	0,6616	0,8488	60,065	693,7	13,2

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 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	Са	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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 сладким100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82	
ТК386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	Итого	345	27,44	21,12	64,05	559,5	0,162	0,472	1,78	318,5	1,62	
	Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	445	30,34	23,62	68,25	610,5	0,182	0,602	2,08	442,5	1,72	
	Обед											
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24	
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-строгановски40/40	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91	
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	704	23,12	18,84	83,19	620,44	0,455	116,196	108,42	99	9,07	
	Полдник											
ТК71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8	
ТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28	
	Итого	230	4,46	8,02	42,1	248,4	0,07	0,25	0,03	8,9	1,08	
	Ужин											
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	
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	
	Итого	360	5,67	12,908	58,77	372,94	0,1948	0,1244	20,36	67,19	2,65	
	Всего за День	1739	63,59	63,39	252,31	1852,28	0,90	117,17	130,89	617,59	14,52	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю четверт

№ 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	Са	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
185	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
	Итого	370	13,48	15,99	74,99	502,55	0,204	0,132	1,17	233,1	1,79
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	470	16,08	18,49	79,49	553,55	0,244	0,262	2,15	344,1	1,88
	Обед										
57	Борщ с капустой, картофелем	205	1,58	4,67	10,37	90,1	0,04	0,04	8,25	39,9	0,96
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,47	110	0,04	0	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,37	3,77	16,3	112,61	0,064	0,024	0	13,38	1,4
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
	Итого	630	17,98	14,978	84,65	548,81	0,2678	0,1204	8,61	111,24	6,69
	Полдник										
ТК37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63
ТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28
	Итого	230	2,11	2,82	40,7	197,4	0,08	0,08	0,48	31	0,91
	Ужин										
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	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	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	5,48	5,51	49,28	269	0,172	0,136	1,55	77,33	2,17
	Всего за день	1790	41,65	41,798	254,12	1568,76	0,76	0,60	12,79	563,67	11,65

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели питания

№ 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										
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 сладкий100/30	130	18,12	13,4	21,12	277,45	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Тк123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	Итого	350	25,02	16,4	71,56	526,69	0,131	0,431	1,618	286,81	1,6
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	27,95	18,9	81,76	601,69	0,171	0,561	2,458	396,81	1,7
	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	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
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
	Итого	620	18,46	14,628	95,79	606,09	0,2435	0,1874	7,89	109,74	5,9
	Полдник										
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
	Итого	230	4,44	6,57	46,05	261	0,08	0,07	3,6	23,7	2,52
	Ужин										
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	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66
Тк195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	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
	Итого:	373	18,17	7,34	50,66	340	0,443	0,129	0,18	106,76	4,5
	Всего за день	1673	69,02	47,438	274,26	1808,78	0,9375	0,9474	14,128	637,01	14,62

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