

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

И.Н. Брусенцева

2021 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 180»

Г.О. Самара

Pole

2021 г.

МБДОУ «Детский сад № 180» 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	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
1	Завтрак												
	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				
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87		80,6	0,04	0,13	1,17		9,4	2,49
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14		31,15	0,015	0,09			113,2	0,12
	Итого	400	14,82	16,73	73,22		509,15	0,199	0,301	1,17		141,7	3,49
	Второй завтрак												
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4		67,5	0,054	0,23	0,95		162	0,14
	Итого	535	18,72	20,11	78,62		576,65	0,253	0,531	2,12		303,7	3,63
	Обед												
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 перловая вязкая	130	2,57	3,35	18,28		113,5	0,025	0,017	0		11,9	0,5
тк388	Компот из курати	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
	Итого	680	17,44	14,05	88,33		548,64	0,283	0,218	14,25		137,2	5,5
	Улотненный полдник												
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
тк23/1	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 «Ранушка»	50	1,8	6,4	14,75		128,25	0,04	0,05	0,2		40,85	0,45
	Итого	533	13,88	14,54	55,41		452,45	0,233	0,21	18,56		112,15	2,34
	Всего за день	1748	50,0	48,7	222,4		1577,74	0,77	0,96	34,93		553,05	11,47

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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
	Завтрак												
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
	Итого	400	27,31	24,03	77,56	640,8	0,126	0,391	1,41		310,1		1,64
	Второй завтрак												
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,18	1,5		165,4		0,14
	Итого	535	31,41	27,73	82,81	711,5	0,186	0,571	2,91		475,5		1,78
	Обед												
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
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32		17,45		0,62
288	Макаронные изделия отварные	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0		4,32		0,99
тк390	Компот из чернослив	180	0,31	0,095	18,75	77,1	0,004	0,0014	0,4		18,28		0,4
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	719	19,31	18,675	94,59	627,2	0,31	0,2344	14,05		113,9		6,02
	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
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
	Итого	515	5,42	16,938	58,68	561,9	0,1528	0,1224	28,82		105,48		4,53
	Всего за день	1769	56,14	63,34	236,08	1900,6	0,65	0,928	45,78		694,88		12,33

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецепта	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	12
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
3	Завтрак												
185	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,8		0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
ТТК386	Каша жидкая молочная рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26		0,06	0,16	0	95,9	0,35	
213	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7		0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	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	
401	Второй завтрак												
	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8		0,034	0,18	0,4	167	0,135	
	Итого	535	20,67	23,59	79,18	617,06		0,197	0,645	1,9	505,8	1,885	
41	Обед												
	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	
ТТК229	Капуста тушеная с мясом	160	13,69	5,4	11,51	149,44		0,05	0,12	20,75	71,68	2,11	
ТТК392	Напиток из 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	
	Итого	660	21,85	8,868	72,83	462,1		0,299	0,3	119,75	143,62	6,26	
	Уплотненный полдник												
ТТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194		0,3	0,5	0,06	41,4	0	
256	Котлета рыбная Любительская	50	6,84	2,31	5,43	70		0,056	0,063	0	27,3	0,75	
168	Каша вязкая пшенная	130	3,58	4,08	20,49	133		0,092	0,017	0	9,9	0,85	
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	
	Итого	540	15,91	15,79	83,49	582,1		0,501	0,609	3,66	98,6	4,45	
	Всего за день	1735	58,43	48,248	235,5	1661,26		0,997	1,554	125,31	748,02	12,595	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепту ры	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	
3	Завтрак													
	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35		198,35	0,034	0,012			6,9	0,37	
93	Суп молочный с вермишелью	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	
401	Второй завтрак													
	Снежок	135	3,88	3,54	6,8		66	0,06	0,18	1,47		167	0,14	
	Итого	550	17,08	15,07	72,85		490,15	0,22	0,392	3,55		448,7	1,13	
	Обед													
25	Салат из картофеля с зел. 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	
тпк389	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	22,6		92,2	0,0018	0,0054	0,36		28,63	1,12	
тпк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0		4	0,22	
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0		16,5	2,25	
	Итого	705	20	21,678	90,65		648,77	0,3108	0,2464	24,28		151,67	11,77	
	Уплотненный полдник													
тпк69/1	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	130	12,24	11,64	27,75		264,45	0,07	0,23	0,81		132,41	0,75	
тпк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5		118,9	0,001	0,003	0,13		10,85	0,61	
тпк249	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	18,15	26,25	100,74		755,45	0,174	0,292	0,94		283,94	2,44	
	Всего за день	1745	55,23	62,998	264,24		1894,37	0,70	0,93	28,77		884,31	15,34	

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю пятница

№ 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 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	135	4,4	3,38	15,3		109	0,053	0,18	1,26		165	0,135	
	Итого	535	15,73	18,46	83,66		569,25	0,164	0,325	1,36		368,87	1,505	
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	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	
	Итого	710	25,64	20,818	90,54		654,94	0,4888	0,3234	25,81		164,83	7,75	
Уплотненный полдник														
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	
	Итого	510	14,28	12,02	82,88		495,5	0,295	0,223	14,686		98,72	8,66	
	Всего за день	1755	55,65	51,30	257,08		1719,69	0,95	0,87	41,86		632,42	17,915	

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели по недельник

№ рецепт Уры	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	45	6,8	6,81	35,35	234,75		0,038	0,045	0,07	94,9	0,47			
ТТК8/1	Омлет натуральный с маслом	135	11,45	22	2,2	254		0,08	0,48		92,8	1,18			
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6		0,04	0	1,17	113,2	0,12			
368	Фрукт	100	0,4	0,4	36,45	44		0,03	0,02	10	16	2,2			
	Итого	460	21,5	31,62	85,87	613,35		0,188	0,545	11,24	316,9	3,97			
	Второй завтрак														
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5		0,054	0,23	0,95	162	0,14			
	Итого	595	25,4	35	91,27	680,85		0,242	0,775	12,19	478,9	4,11			
	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			
276	Жаркое по-домашнему	140	17,12	4,38	15,23	168,8		0,14	0,21	5	19,76	2,51			
ТТК390	Компот из чернослива	180	0,31	0,095	18,75	77,1		0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4			
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	640	25,06	10,175	77,82	506,7		0,368	0,3264	28,22	96,42	6,4			
	Уплотненный полдник														
239	Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом	80	6,61	6,44	9,41	122		0,06	0,05	1,15	51,05	0,5			
315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,7		0,022	0,017	0	1,18	0,46			
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9		0,001	0,003	0,13	10,85	0,61			
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1		0,033	0,009	0	6	0,33			
	Печенье Курабье	50	3,8	14,3	36	256									
	Итого	470	15,78	25,71	120,29	743,7		0,116	0,079	1,28	69,08	1,9			
	Всего за День	1705	66,24	70,885	289,38	1931,25		0,726	1,1804	41,69	644,4	12,41			

Примерное цикличное меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 — 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	Y		В1	В2	С		Ca	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 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	11,32	10,88	65,92		488,75	0,078	0,065	0,07		105,5	0,92	
	Второй завтрак													
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25		70,7	0,06	0,18	1,5		165,4	0,14	
	Итого	565	15,42	14,58	71,17		559,45	0,138	0,245	1,57		270,9	1,06	
	Обед													
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	
	Итого	660	24,7	30,06	79,05		598,69	0,3328	0,2764	52,49		146,02	6,81	
	Уплотненный полдник													
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	0,009	0,03		8	0,28	
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,003	0		6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10		16	2,2	
	Итого	560	12,84	14,19	82,57		499,1	0,243	0,499	10,94		191,7	4,73	
	Всего за день	1785	52,96	58,83	232,79		1657,24	0,71	1,02	65		608,62	12,6	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С. Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели 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
1	Завтрак										
	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
	Итого	400	33,18	22,05	72,19	614,54	0,187	0,559	2,06	379,6	2,01
	Второй завтрак										
401	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	58,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	535	37,08	25,43	77,89	683,34	0,221	0,739	2,46	546,6	2,145
	Обед										
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	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4
205	Макаронные изделия отварные	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99
ТТК392	Напиток из 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
	Итого	734	23,77	21,14	86,41	656,46	0,466	116,206	110,43	105,56	9,32
	Уплотненный полдник										
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
	Итого	510	8,97	17,67	88,03	545,1	0,273	0,169	33,605	78,06	6,57
	Всего за день	1779	69,82	64,24	252,33	1884,9	0,96	117,114	146,495	730,22	18,035

Примерное циклическое меню

(2 x недельное)

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

Меню на 2 неделю четверг

Меню на 2 недели четевер														
№ 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														
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			
	Итого	420	15,46	19,12	83,95	574,75	0,254	0,182	2,13	269,72	2,22			
Второй завтрак														
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14			
	Итого	555	19,34	22,66	90,75	640,75	0,314	0,362	3,6	436,72	2,36			
Обед														
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	42,4	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	705	22,31	19,968	103,35	686,45	0,3168	0,2424	24,36	131,27	7,53			
Уплотненный полдник														
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			
	Итого:	510	8,69	8,57	92,95	484,1	0,293	0,249	14,05	117,3	6,67			
	Всего за день	1770	50,34	50,34	287,05	1811,3	0,9238	0,8534	42,01	685,29	16,56			

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,65	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	
тк123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41	
	Итого	400	30,78	20,26	79,47	617,04	0,163	0,519	1,69	344,1	1,95	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,18	1,26	165	0,135	
	Итого	535	35,18	23,64	94,77	726,04	0,216	0,699	2,95	509,1	2,085	
	Обед											
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	
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	640	18,8	14,898	99,09	623,15	0,2453	0,2034	8,27	118,02	6,1	
	Уплотненный полдник											
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	
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	
	Итого:	534	23,2	14,78	112,78	676,5	0,564	0,211	10,28	141,95	7,36	
	Всего за День	1709	77,18	53,32	306,64	2025,69	1,03	1,11	21,50	769,07	15,55	

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