

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

20 г.

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №181»  
г.о. Самара



О.В.Соломонова

« 11 »

2017 г.

**Примерное десятидневное меню  
для детей дошкольной группы  
с пятикратным приемом пищи от 3 до 7 лет  
(зимний вариант)  
МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №181»  
г.о. Самара**

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

### Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	10/30	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
397	Кофейный напиток с молоком сгущ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,14	1,43	137	0,43
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>15,64</b>	<b>17,51</b>	<b>77,17</b>	<b>535,55</b>	<b>0,209</b>	<b>0,311</b>	<b>1,43</b>	<b>165,5</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	150	3,87	3,54	6,8	66	0,054	0,18	1,47	167	0,135
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,51</b>	<b>21,05</b>	<b>83,97</b>	<b>601,55</b>	<b>0,263</b>	<b>0,491</b>	<b>2,9</b>	<b>332,5</b>	<b>3,935</b>
	<b>Обед</b>										
тк	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.	200/3	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65
тк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50/5	6,67	8,11	3,98	116	0,025	0,076	1,42	50,7	0,36
168	Каша перловая вязкая	155	3,07	3,99	21,8	135	0,03	0,02		14,3	0,6
376	Компот из кураги+С витамин	180	0,4	0,02	25	101,7	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12
тк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	<b>693</b>	<b>17,59</b>	<b>17,27</b>	<b>92,4</b>	<b>594,66</b>	<b>0,27</b>	<b>0,214</b>	<b>10,62</b>	<b>140,8</b>	<b>5,44</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25	0,14	0,11	18,15	36,98	1
тк	Чай с лимоном	180/3	0,12	0,02	10,2	41			2,55	12,8	0,32
тк	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
тк	Печенье творожное	60	2,16	7,68	17,7	153,9	0,048	0,06	0,24	49,02	0,54
	<b>Итого</b>	<b>583</b>	<b>16,89</b>	<b>18,11</b>	<b>65,72</b>	<b>537,25</b>	<b>0,301</b>	<b>0,289</b>	<b>21,08</b>	<b>145,7</b>	<b>2,93</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1826</b>	<b>54,0</b>	<b>56,4</b>	<b>242,1</b>	<b>1733,46</b>	<b>0,83</b>	<b>0,99</b>	<b>34,6</b>	<b>619</b>	<b>12,305</b>

## 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
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35					
236	Пудинг из творога с рисом, соус яблочный	100/30	14,76	9,97	24,03	244,8	0,034	0,012		6,9	0,37
тк	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78
	<b>Итого</b>	345	<b>21,93</b>	<b>16,22</b>	<b>73,69</b>	<b>532,15</b>	<b>0,116</b>	<b>0,372</b>	<b>1,20</b>	<b>113,9</b>	<b>0,37</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80					
	<b>Итого</b>	495	<b>26,49</b>	<b>20,28</b>	<b>79,52</b>	<b>612,15</b>	<b>0,186</b>	<b>0,612</b>	<b>3,34</b>	<b>427,93</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>										
32	Салат из свеклы с курагой	30	0,47	1,84	4,06	34,62					
75	Рассольник Домашний с мясом, сметана, зелень.	15/200/5/2	6	5,39	12,08	120,95	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	40/40	6,33	6,04	5,6	102	1	1	9,55	34,45	1,34
205	Макаронные изделия отварные	124	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
372	Компот из чернослива +С витамин	180	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024		4	0,91
тк	Хлеб пшеничный	20	0,31	0,095	21,24	88,56	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4
тк	Хлеб ржаной	50	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>Итого</b>	706	<b>22,84</b>	<b>17,745</b>	<b>92,69</b>	<b>626,83</b>	<b>0,1</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>2,25</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44					
143	Рагу из овощей	155	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88
тк	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
473	Булочка «Веснушка»	50	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	515	<b>3,9</b>	<b>3,06</b>	<b>26,93</b>	<b>151</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0,73</b>
	<b>Всего за день</b>	1716	<b>54,75</b>	<b>54,96</b>	<b>233,29</b>	<b>1810,38</b>	<b>1,56</b>	<b>1,885</b>	<b>44,75</b>	<b>640,59</b>	<b>12,39</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

### Меню на 1 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
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	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
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,77</b>	<b>20,21</b>	<b>75,97</b>	<b>558,56</b>	<b>0,163</b>	<b>0,465</b>	<b>1,5</b>	<b>338,8</b>	<b>1,75</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,12</b>	<b>23,96</b>	<b>82,27</b>	<b>634,56</b>	<b>0,193</b>	<b>0,665</b>	<b>1,95</b>	<b>524,8</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>										
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.	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77
ТТК	Капуста тушеная с мясом	160	13,69	5,4	11,51	149,44	0,05	0,12	20,75	71,68	2,11
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
	<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>21,6</b>	<b>8,85</b>	<b>72,42</b>	<b>461,24</b>	<b>0,287</b>	<b>0,287</b>	<b>118,79</b>	<b>138,4</b>	<b>6,13</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ТТК	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
256	Котлета рыбная Любительская	60/5	8,09	2,54	6,41	81	0,06	0,07		31,4	0,87
168	Каша вязкая пшенная	125	3,44	3,92	19,7	128,2	0,088	0,016	0	9,51	0,81
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
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>17,02</b>	<b>15,86</b>	<b>83,68</b>	<b>588,3</b>	<b>0,501</b>	<b>0,615</b>	<b>3,66</b>	<b>102,31</b>	<b>4,53</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1737</b>	<b>59,74</b>	<b>48,67</b>	<b>238,37</b>	<b>1684,1</b>	<b>0,981</b>	<b>1,567</b>	<b>124,4</b>	<b>765,51</b>	<b>12,56</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: С Сад (от 3 до 7 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	
			4	5	6		8	9	10	11	12	
1	Завтрак	3				7						
3	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35						
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,034	0,012		6,9	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,2</b>	<b>11,53</b>	<b>68,54</b>	<b>434,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>	<b>113,2</b>	<b>0,12</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75						
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,55</b>	<b>15,28</b>	<b>74,54</b>	<b>509,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	
	<b>Обед</b>											
25	Салат из картофеля с зел.горошком	30	0,82	2,12	2,86	33,81						
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметана, зелень.	15/200/5/2	5,62	8,75	6,4	94,05	0,03	0,03	2,51	5,86	0,27	
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,066	0,068	12,7	41,33	1,16	
168	Каша вязкая ячневая	125	2,66	3,27	17,13	107,87	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73	
375	Компот из сухофруктов+С-витамин	180	0,4	0,018	25	101,7	0,048	0,024		22,58	0,48	
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ткк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,022	0,006	0	4	0,22	
	<b>Итого</b>	<b>677</b>	<b>21,22</b>	<b>22,258</b>	<b>86,8</b>	<b>607,59</b>	<b>0,1</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>2,25</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
ткк	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263						
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130/30	15,74	14,73	34,89	334,65	0,07	0,05		134,68	0,75	
591	Кисель	180	0,2	0,01	31,74	127	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95	
ткк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,033	0,009	0	6	0,33	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,65</b>	<b>29,34</b>	<b>110,12</b>	<b>833,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1762</b>	<b>60,42</b>	<b>66,878</b>	<b>271,46</b>	<b>1950,89</b>	<b>0,194</b>	<b>0,352</b>	<b>1,16</b>	<b>318,02</b>	<b>2,64</b>	
							<b>0,71</b>	<b>1,07</b>	<b>20,79</b>	<b>921,55</b>	<b>14,01</b>	

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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	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»	205	5,93	10,91	32,68	253,8	0,097	0,13	0	130,2	0,79
тк	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0		0,03	8	0,28
	<b>Итого</b>	430	<b>12,79</b>	<b>17,74</b>	<b>78,02</b>	<b>528,55</b>	<b>0,135</b>	<b>0,175</b>	<b>0,1</b>	<b>233,1</b>	<b>1,54</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Йогурт	150	4,9	3,8	17	121,5	0,06	0,06	1,4	183	0,15
	<b>Итого</b>	580	<b>17,69</b>	<b>21,54</b>	<b>95,02</b>	<b>650,05</b>	<b>0,195</b>	<b>0,235</b>	<b>1,5</b>	<b>416,1</b>	<b>1,69</b>
	<b>Обед</b>										
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
81/241	Суп картофельный с горохом с мясом, зелень	10/200/2	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86
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	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
тк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	692	<b>25,13</b>	<b>19,288</b>	<b>88,95</b>	<b>632,66</b>	<b>0,4728</b>	<b>0,3074</b>	<b>23,05</b>	<b>154,08</b>	<b>7,4</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
тк	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6
243	Колбасные изделия отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	18,5	0,9
168	Каша вязкая гречневая	125	3,76	3,92	16,88	117,74	0,088	0,048	0	7,42	2
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8
тк	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>	540	<b>18,37</b>	<b>23,42</b>	<b>68,35</b>	<b>557,44</b>	<b>0,281</b>	<b>0,237</b>	<b>3,626</b>	<b>79,78</b>	<b>6,63</b>
	<b>Всего за день</b>	1812	<b>61,19</b>	<b>64,25</b>	<b>252,32</b>	<b>1840,15</b>	<b>0,95</b>	<b>0,78</b>	<b>28,18</b>	<b>649,96</b>	<b>15,72</b>

## Примерное циклическое 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		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	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,99</b>	<b>13,22</b>	<b>80,23</b>	<b>563,75</b>	<b>0,118</b>	<b>0,205</b>	<b>1,27</b>	<b>219,4</b>	<b>1,29</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,24	1,68	184	0,18
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,55</b>	<b>17,28</b>	<b>86,06</b>	<b>643,75</b>	<b>0,188</b>	<b>0,445</b>	<b>2,95</b>	<b>403,4</b>	<b>1,47</b>
	<b>Обед</b>										
ТТК	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	15/200/5/2	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29
ТТК149/2	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
372	Компот их свежих яблок +С вит	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,11	0,093	0	42,6	1,05
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>24,84</b>	<b>30,06</b>	<b>80,84</b>	<b>599,07</b>	<b>0,415</b>	<b>0,357</b>	<b>51,28</b>	<b>164,76</b>	<b>7,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,12
ТТК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0		0,03	8	0,28
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>12,84</b>	<b>14,19</b>	<b>85,06</b>	<b>508,7</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>1847</b>	<b>56,23</b>	<b>61,53</b>	<b>251,96</b>	<b>1751,52</b>	<b>0,85</b>	<b>1,30</b>	<b>65,17</b>	<b>759,86</b>	<b>13,43</b>

## Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: С Сад (от 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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
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 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
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>27,44</b>	<b>21,12</b>	<b>66,54</b>	<b>569,8</b>	<b>0,162</b>	<b>0,472</b>	<b>1,78</b>	<b>318,5</b>	<b>1,62</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>31,79</b>	<b>24,87</b>	<b>72,84</b>	<b>645,8</b>	<b>0,192</b>	<b>0,672</b>	<b>2,23</b>	<b>504,5</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>										
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24
ткк289	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
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ткк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>23,12</b>	<b>18,84</b>	<b>85,68</b>	<b>630,03</b>	<b>0,455</b>	<b>116,196</b>	<b>108,42</b>	<b>99</b>	<b>9,07</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ткк27	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, тушеные 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
ткк	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>8,97</b>	<b>17,67</b>	<b>88,03</b>	<b>545,1</b>	<b>0,273</b>	<b>0,169</b>	<b>33,605</b>	<b>78,06</b>	<b>6,57</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1709</b>	<b>63,88</b>	<b>61,38</b>	<b>246,55</b>	<b>1820,93</b>	<b>0,92</b>	<b>117,037</b>	<b>144,255</b>	<b>681,56</b>	<b>17,41</b>



## 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0	1,17	113,2	0,12
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>12,59</b>	<b>15,14</b>	<b>67,83</b>	<b>463,35</b>	<b>0,204</b>	<b>0,132</b>	<b>1,17</b>	<b>233,1</b>	<b>1,79</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	0,54	223,2	0,18
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>17,81</b>	<b>19,64</b>	<b>75,03</b>	<b>553,35</b>	<b>0,274</b>	<b>0,442</b>	<b>1,71</b>	<b>456,3</b>	<b>1,97</b>
<b>Обед</b>											
49	Салат витаминный (3 вариант)	30	0,78	1,86	6,63	46,47	0,017	0,017	9,45	9,57	0,29
57	Борщ с капустой, картофелем и с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	5,79	5,24	10,45	112,35	0,06	0,07	8,33	41,83	1,46
282	Шницель рубленый	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89
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+С вит	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ткк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
<b>Итого</b>		<b>682</b>	<b>23,66</b>	<b>22,238</b>	<b>97,59</b>	<b>688,42</b>	<b>0,3508</b>	<b>0,2954</b>	<b>26,88</b>	<b>131,77</b>	<b>7,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
ткк	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63
275	Колбасные изделия отварные	30	3,3	7,17	0,12	78	0,06	0,048	0	10,5	0,54
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ткк	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>515</b>	<b>8,66</b>	<b>10,67</b>	<b>74,89</b>	<b>430,1</b>	<b>0,223</b>	<b>0,177</b>	<b>14,05</b>	<b>69,5</b>	<b>6,22</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1717</b>	<b>50,13</b>	<b>50,13</b>	<b>247,51</b>	<b>1671,87</b>	<b>0,8478</b>	<b>0,9144</b>	<b>42,64</b>	<b>657,57</b>	<b>15,4</b>

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

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Меню на 2 недели пятница									
			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>											
230/351	Бутерброд с повидлом	10/30	4,23	0,66	38,62	172,24						
тк	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150/30	24,43	13,06	27,29	324	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,107	0,39	0,68	220,59	1,105	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>31,33</b>	<b>16,06</b>	<b>80,22</b>	<b>585,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,539</b>	<b>1,96</b>	<b>341,33</b>	<b>1,965</b>	
401	<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	150	4,9	3,8	17	121,5	0,06	0,31	1,4	183	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>36,23</b>	<b>19,86</b>	<b>97,22</b>	<b>706,74</b>	<b>0,24</b>	<b>0,849</b>	<b>3,36</b>	<b>524,33</b>	<b>2,115</b>	
63	<b>Обед</b>											
	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	200/2	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	
376	Компот из изюма+С витамин	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
тк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
тк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	<b>Итого</b>	<b>622</b>	<b>18,46</b>	<b>14,628</b>	<b>98,28</b>	<b>615,99</b>	<b>0,2435</b>	<b>0,1874</b>	<b>7,89</b>	<b>109,74</b>	<b>5,9</b>	
460	<b>Уплотненный полдник</b>											
	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	120/3	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	
тк	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>548</b>	<b>24,98</b>	<b>18,75</b>	<b>113,62</b>	<b>721,15</b>	<b>0,534</b>	<b>0,228</b>	<b>10,34</b>	<b>146,01</b>	<b>7,14</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1720</b>	<b>79,67</b>	<b>53,24</b>	<b>309,12</b>	<b>2043,88</b>	<b>1,02</b>	<b>1,26</b>	<b>21,59</b>	<b>780,08</b>	<b>15,16</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. ТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.