



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
20 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с пятикратным приемом пищи от 2 до 3 лет
(летний вариант)
МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №181»
г.о. Самара**

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 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
			4	5	6		8	9	10	11	12
	Завтрак	3				7					
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35					
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,034	0,012		6,9	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70					
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	365	14,05	13,07	71,92	465,5	0,015	0,09		11	0,5
	Второй завтрак										
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66					
	Итого	500	17,93	16,61	78,72	531,5	0,06	0,18	1,47	167	0,14
	Обед										
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,71	2,21	0,78	25,89					
85	Суп картофельный с клецками, на курином бульоне, зелень	150/2	1,26	2,02	7,28	52,35	0,007	0,031	3,3	10,23	0,3
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50/5	6,67	8,11	3,98	116	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
165	Каша перловая рассыпчатая	100	2,96	2,7	21	120,6	0,025	0,076	1,42	50,7	0,36
376	Компот из кураги+С-витамин	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,032	0,019		13,22	0,59
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
	Итого	527	15,01	15,615	68,95	479,99	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Полдник										
ттк	Печенье творожное	30	1,08	3,84	8,85	76,95					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,024	0,03	0,12	24,51	0,27
	Итого	210	30,02	31,23	137,9	178,95	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Ужин										
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96					
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,06	0,08	0,11	30,9	0,57
ттк	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	7,1	29	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1			1,42	9,4	0,21
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	458	14,45	9,84	48,78	341,9	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Всего за день	1695	77,41	73,295	334,35	1532,34	1,0615	1,2445	53,41	755,58	21,04

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 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	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012			
236	Пудинг из творога с рисом, соус яблочный	100/30	14,76	9,97	24,03	244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78
ттк	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	315	21,91	16,21	70,69	469	0,116	0,372	1,65	242,03	1,43
	Второй завтрак										
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,22	1,5	165,4	0,14
	Итого	450	26,01	19,91	75,94	539,7	0,176	0,592	3,15	407,43	1,57
	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, зелень.	10/150/5/2	4,18	4,18	9,09	90,89	0,085	0,064	7,15	26,78	0,87
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	40/40	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
372	Компот из чернослива +С-витамин	150	0,26	0,08	17,7	73,8	0,003	0,0012	0,34	15,24	0,34
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	567	17,94	15,44	67,74	485,85	0,26	0,1922	12,01	81,43	4,67
	Полдник										
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
ттк	Напиток лимонный	150	0,06	0	20,33	81,5	0,008	0,019	7,5	7,87	0,165
	Итого	200	3,96	3,06	47,26	232,5	0,078	0,059	7,5	19,17	0,895
	Ужин										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
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	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	430	5,33	16,915	56,42	401,45	0,1515	0,1205	28,26	99,92	4,24
	Всего за день	1647	53,24	55,325	247,36	1659,5	0,6655	0,9637	50,92	607,95	11,375

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 2 до 3 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
	Завтрак										
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
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	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	350	16,25	19,74	73,11	540,51	0,153	0,435	1,27	316,5	1,73
	Второй завтрак										
401	Ряжека	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	485	20,15	23,12	78,81	609,31	0,187	0,615	1,67	483,5	1,865
	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 мясном бульоне, зелень.	150/2	1,5	1,67	10,2	61,95	0,061	0,036	4,95	15,54	0,61
ттк229	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 ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	562	19,25	7,91	58,36	386,49	0,218	0,262	117,14	127,44	5,3
	Полдник										
ттк	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
ттк123	Чай с сахаром	150	0,05	0,017	8,33	33,3	0	0	0,025	5	0,17
	Итого	200	2,63	9,117	34,13	227,3	0,3	0,5	0,085	46,4	0,17
	Ужин										
256	Котлета рыбная Любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,053	0,15	27,3	0,75
168	Каша вязкая пшеничная	100	2,84	2,64	16,28	100	0,075	0,01	0	7,75	0,67
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	425	12,82	5,63	59,76	340,7	0,21	0,11	12,65	66,75	5,94
	Всего за день	1672	54,85	45,777	231,06	1563,8	0,915	1,487	131,545	724,09	13,275

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: С Сад (от 2 до 3 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,065	0,15	0,68	121,21	0,38
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	335	11,15	9,81	60,11	377,25	0,129	0,272	1,66	222,41	0,85
	Второй завтрак										
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14
	Итого	470	15,05	13,19	65,51	444,75	0,183	0,502	2,61	384,41	0,99
	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.	10/150/5/2	3,98	4,06	5,32	73,79	0,047	0,034	11,15	31,69	0,73
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015		18,55	0,4
376	Компот из сухофруктов+С-витамин	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	542	16,46	15,785	64,29	473,43	0,2175	0,1645	18,5	120,27	9,03
	Полдник										
ттк	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого	200	8,28	18,38	37,48	348	0,13	0,29	2,05	324,28	0,91
	Ужин										
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	100/30	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
591	Кисель	150	0,17	0,008	26,45	105,8	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	405	14,8	12,328	77,1	477,35	0,1328	0,2603	10,42	162,65	3,67
	Всего за день	1617	54,59	59,683	244,38	1743,53	0,6633	1,2168	33,58	991,61	14,6

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (от 2 до 3 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
												4
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35	234,75						
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47	
тк	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,073	0,1	0,7	98,37	0,62	
	Итого	350	11,32	15,07	67,05	454,65	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109						
	Итого	485	15,72	18,45	82,35	563,65	0,053	0,23	1,26	165	0,135	
	Обед											
71	Огурец свежий порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,6						
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, зелень	150/2	3,29	3,16	9,79	80,85	0,012	0,006	1,47	5,1	0,15	
тк262	Бефстроганов из птицы	40/40	9,42	8,1	2,34	120	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21	
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,04	0,07	1,15	31,12	0,73	
376	Компот из изюма+С-витамин	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67	
тк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94	
	Итого	552	18,37	15,065	62,23	461,1	0,08	0,036	0	13,2	1,8	
	Полдник											
тк	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6						
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6	
	Итого	200	6,9	3,65	34,6	134,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1	
	Ужин											
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42						
243	Колбасные изделия отварные	30	4,07	9,36	0,52	102,8	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	
168	Каша вязкая гречневая	105	3,1	2,64	13,95	92	0,07	0,051	0	10	0,55	
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,075	0,04	0	6,05	1,65	
тк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7	
	Итого	410	9,68	12,8	55,28	375,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Всего за день	1647	50,67	49,965	234,46	1534,45	0,808	0,8325	34,366	579,52	14,935	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 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		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
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
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	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	330	20,59	30,81	48,18	558,75	0,148	0,635	1,05	282	1,75
	Второй завтрак										
401	Снежок	135	3,88	3,54	6,8	66	0,06	0,18	1,47	167	0,14
	Итого	465	24,47	34,35	54,98	624,75	0,208	0,815	2,52	449	1,89
	Обед										
20	Салат из белокачанной 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.	150/2	1,3	1,7	8,58	54,9	0,066	0,035	4,95	14,4	0,58
276	Жаркое по-домашнему	140	17,12	4,38	15,23	168,8	0,14	0,21	5	19,76	2,51
376	Компот из чернослива+С-витамин	150	0,26	0,08	17,7	73,8	0,003	0,0012	0,34	15,24	0,34
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	512	22,18	8,24	59,29	404,12	0,297	0,2932	20,02	73,81	5,38
	Полдник										
ттк	Печенье Курабье	30	2,28	8,58	21,6	153,6					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Итого	210	7,76	13,46	30,67	255,6	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Ужин										
260	Тефтели рыбные	60/5	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	0,013	0	0,91	0,35
591	Кисель	150	0,17	0,008	26,45	105,8	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	440	12,29	6,858	81,35	435,7	0,1398	0,0933	9,7	47,45	3,82
	Всего за день	1627	66,7	62,908	226,29	1720,17	0,7248	1,4815	34,7	797,06	11,28

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
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
185	Каша молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
тпк	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15	0,015	0,09		11	0,5
	Итого	370	14,39	15,26	62,9	450,9	0,123	0,285	1,26	224,4	1,49
	Второй завтрак										
401	Бифидок	135	4,1	3,7	5,25	70,7	0,06	0,22	1,5	165,4	0,14
	Итого	505	18,49	18,96	68,15	521,6	0,183	0,505	2,76	389,8	1,63
	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	10/150/5/2	4,2	4,2	10,18	95,39	0,07	0,061	4,59	21,56	0,83
298	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35
372	Компот из свежих яблок +С-витамин	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
тпк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	522	18,58	15,78	56,36	444,61	0,2515	0,223	45,74	102,17	4,93
	Полдник										
тпк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
	Итого	200	4,73	8,015	55,43	302,75	0,0715	0,2545	0,3	24,77	1,74
	Ужин										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84
тпк	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0		0,02	8	0,19
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	425	11,31	12,79	77,3	459,3	0,216	0,443	10,2	150,76	4,25
	Всего за день	1652	53,11	55,545	257,24	1728,26	0,722	1,4255	59	667,5	12,55

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: С Сад (от 2 до 3 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
	Завтрак										
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	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого	315	26,92	20,65	63,68	551,8	0,152	0,442	1,55	296,2	1,6
	Второй завтрак										
401	Ряженка	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	450	30,82	24,03	69,38	620,6	0,186	0,622	1,95	463,2	1,735
	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
тк289	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
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
тк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	620	19,84	16,77	62,76	506,48	0,395	116,175	92,02	85,06	8,05
	Полдник										
тк27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
	Итого	200	3,15	4,38	38,95	207,6	0,047	0,029	3,005	20	2,42
	Ужин										
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
376	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	400	7,84	15,565	86,41	515,85	0,2235	0,1325	26,445	81,69	4,68
	Всего за день	1670	61,65	60,745	257,5	1850,53	0,8515	116,9585	123,42	649,95	16,885

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю четверг

№ 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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
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	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	340	12,08	14,73	64,1	442,35	0,194	0,242	0,98	214,2	1,77
	Второй завтрак										
401	Кефир	135	3,9	3,38	5,4	67,5	0,054	0,23	0,95	162	0,14
	Итого	475	15,98	18,11	69,5	509,85	0,248	0,472	1,93	376,2	1,91
	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 напустой, картофелем и с говядиной, сметана, зелень	10/150/5/2	4,03	4,08	7,88	84,44	0,041	0,051	6,24	32,32	0,97
282	Шницель рубленый	60/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89
133	Картофель, тушеный в соусе	100	2,14	5,93	15,53	124	0,09	0,06	7,28	17,2	0,82
376	Компот из сушеных фруктов+С-витамин	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	552	19,26	19,535	69,14	531,96	0,2676	0,2615	18,25	111,11	5,76
	Полдник										
тк	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого	200	6,63	6,88	40,78	252	0,14	0,32	2,5	212,6	0,79
	Ужин										
243	Колбасные изделия отварные	30	4,07	9,36	0,52	102,8	0,07	0,051	0	10	0,55
168	Каша вязкая пшеничная	100	2,72	2,11	16,69	96,5	0,055	0,02	0	10,75	1,16
399	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
тк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	405	11,98	14,95	88,46	537	0,284	0,198	12,95	75,45	6,86
	Всего за день	1632	53,85	59,475	267,88	1830,81	0,9396	1,2515	35,63	775,36	15,32

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 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		В1	В2	С	Ca	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Бутерброд с повидлом	10/30	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
229/230	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	100/30	16,48	9,16	19,52	226,15	0,075	0,27	0,49	153,33	0,75
ттк	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	320	23,36	12,15	69,45	475,39	0,148	0,419	1,76	272,13	1,52
	Второй завтрак										
401	Йогурт	135	4,4	3,38	15,3	109	0,053	0,23	1,26	165	0,135
	Итого	455	27,76	15,53	84,75	584,39	0,201	0,649	3,02	437,13	1,655
	Обед										
71	Помидор свежий 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	150/2	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
376	Компот из изюма+С-витамин	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8
	Итого	512	15,56	13,355	74,08	495,65	0,1945	0,1475	10,86	84,54	4,81
	Полдник										
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7	
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
	Итого	200	4,29	6,57	43,02	248,6	0,067	0,069	3	20,2	2,1
	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	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13
591	Кисель	150	0,17	0,008	26,45	105,8	0,0008	0,0023	0,11	9,04	0,5
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого:	443	23,35	16,498	103,81	655,75	0,4828	0,2143	9,82	132,1	6,39
	Всего за день	1610	70,96	51,953	305,66	1984,39	0,9453	1,0798	26,7	673,97	14,955

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.