

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 3 до 7 лет  
(летний вариант)**

**МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №181»  
г.о. Самара**

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категори Сад (от 3-до 7лет)

### 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            | Ca                       | 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         |
| 395         | Кофейный напиток с молоком                               | 180             | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                            | 0,04         | 0            | 1,17         | 113,2                    | 0,12         |
| 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>14,82</b>         | <b>16,73</b> | <b>75,71</b>  | <b>519,55</b>                 | <b>0,199</b> | <b>0,171</b> | <b>1,17</b>  | <b>141,7</b>             | <b>3,49</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>18,69</b>         | <b>20,27</b> | <b>82,51</b>  | <b>585,55</b>                 | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>  | <b>3,6</b>   | <b>12,6</b>              | <b>2,52</b>  |
|             | <b>Обед</b>  |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| 31          | Салат из редиса с огурцами и яйцом                       | 30              | 0,71                 | 2,21         | 0,78          | 25,89                         | 0,007        | 0,031        | 3,3          | 10,23                    | 0,3          |
| 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                                     | 125             | 2,47                 | 3,21         | 17,13         | 107,87                        | 0,048        | 0,024        |              | 22,58                    | 0,48         |
| 376         | Компот из кураги+С вит                                   | 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>663</b>      | <b>17,11</b>         | <b>17,13</b> | <b>84,51</b>  | <b>565,16</b>                 | <b>0,268</b> | <b>0,229</b> | <b>9,72</b>  | <b>151,41</b>            | <b>5,38</b>  |
|             | <b>Полдник</b>   |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| тк          | Печенье творожное  | 60              | 2,16                 | 7,68         | 17,7          | 153,9                         | 0,048        | 0,06         | 0,24         | 49,02                    | 0,54         |
| 400         | Молоко кипяченое   | 200             | 6,1                  | 5,44         | 10,1          | 113                           | 0,08         | 0,32         | 2,73         | 252,8                    | 0,21         |
|             | <b>Итого</b>   | <b>260</b>      | <b>8,26</b>          | <b>13,12</b> | <b>27,8</b>   | <b>266,9</b>                  | <b>0,128</b> | <b>0,38</b>  | <b>2,97</b>  | <b>301,82</b>            | <b>0,75</b>  |
|             | <b>Ужин</b>  |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| 268         | Суфле из рыбы  | 60              | 9,54                 | 5,31         | 2,44          | 96                            | 0,06         | 0,08         | 0,11         | 30,9                     | 0,57         |
| 321         | Пюре картофельное  | 150             | 3,06                 | 4,8          | 21,79         | 137,3                         | 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          |
|             | <b>Итого</b>   | <b>523</b>      | <b>15,13</b>         | <b>10,83</b> | <b>57,82</b>  | <b>383,4</b>                  | <b>0,263</b> | <b>0,219</b> | <b>30,81</b> | <b>102,68</b>            | <b>4,42</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                                     | <b>1736</b>     | <b>59,19</b>         | <b>61,35</b> | <b>252,64</b> | <b>1801,01</b>                | <b>0,679</b> | <b>0,848</b> | <b>47,1</b>  | <b>568,51</b>            | <b>13,07</b> |

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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           |
|             | <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         |
| 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                                  | 180             | 2,67                 | 2,34          | 14,31         | 89                            | 0,04          | 0,14          | 1,20         | 113,9                    | 0,37         |
|             | <b>Итого</b>                                   | <b>345</b>      | <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>1,66</b>  | <b>243,93</b>            | <b>1,52</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>150</b>      | <b>4,56</b>          | <b>4,06</b>   | <b>5,83</b>   | <b>80</b>                     | <b>0,07</b>   | <b>0,24</b>   | <b>1,68</b>  | <b>184</b>               | <b>0,18</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                    |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| 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 | 40/40           | 6,33                 | 6,04          | 5,6           | 102                           | 0,035         | 0,06          | 0,32         | 17,45                    | 0,62         |
| 205         | Макаронные изделия отварные                    | 124             | 4,54                 | 3,48          | 21,8          | 136,8                         | 0,05          | 0,024         |              | 4                        | 0,91         |
| 376         | Компот из чернослива +С витамин                | 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         |
|             | <b>Итого</b>                                   | <b>701</b>      | <b>21,39</b>         | <b>17,295</b> | <b>91,24</b>  | <b>611,26</b>                 | <b>0,321</b>  | <b>0,2404</b> | <b>14,44</b> | <b>99,56</b>             | <b>5,79</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                                 |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| 473         | Булочка «Веснушка»                             | 50              | 3,9                  | 3,06          | 26,93         | 151                           | 0,07          | 0,04          | 0            | 11,3                     | 0,73         |
| 376         | Компот из изюма                                | 200             | 0,44                 | 0,02          | 27,76         | 113                           | 0,002         | 0,006         | 0,4          | 31,82                    | 1,24         |
|             | <b>Итого</b>                                   | <b>250</b>      | <b>4,34</b>          | <b>3,08</b>   | <b>54,69</b>  | <b>264</b>                    | <b>0,072</b>  | <b>0,046</b>  | <b>0,4</b>   | <b>43,12</b>             | <b>1,97</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                                    |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| 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         |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>                                   | <b>465</b>      | <b>5,42</b>          | <b>16,938</b> | <b>61,08</b>  | <b>420,4</b>                  | <b>0,1528</b> | <b>0,1224</b> | <b>28,82</b> | <b>105,48</b>            | <b>4,53</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                           | <b>1911</b>     | <b>57,64</b>         | <b>57,593</b> | <b>286,53</b> | <b>1907,81</b>                | <b>0,7318</b> | <b>1,0208</b> | <b>47</b>    | <b>676,09</b>            | <b>13,99</b> |



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (От 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             | 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         | 234,8                         | 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>14,23</b>         | <b>17,91</b>  | <b>75,83</b>  | <b>558,56</b>                 | <b>0,148</b> | <b>0,375</b> | <b>1,5</b>    | <b>327,8</b>             | <b>1,25</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>18,58</b>         | <b>21,66</b>  | <b>82,13</b>  | <b>634,56</b>                 | <b>0,178</b> | <b>0,575</b> | <b>1,95</b>   | <b>513,8</b>             | <b>1,4</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 | 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>Полдник</b>  |                 |                      |               |               |                               |              |              |               |                          |              |
| ПР          | Кекс  | 50              | 2,58                 | 9,1           | 25,8          | 194                           | 0,3          | 0,5          | 0,06          | 41,4                     | 0            |
| ттк123      | Чай с сахаром   | 200             | 0,067                | 0,022         | 11,1          | 44,4                          | 0            | 0            | 0,033         | 8,9                      | 0,31         |
|             | <b>Итого</b>  | <b>250</b>      | <b>2,647</b>         | <b>9,122</b>  | <b>36,9</b>   | <b>238,4</b>                  | <b>0,3</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,093</b>  | <b>50,3</b>              | <b>0,31</b>  |
|             | <b>Ужин</b>   |                 |                      |               |               |                               |              |              |               |                          |              |
| 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>500</b>      | <b>14,84</b>         | <b>7,16</b>   | <b>67,68</b>  | <b>394,3</b>                  | <b>0,231</b> | <b>0,135</b> | <b>13,6</b>   | <b>76,91</b>             | <b>6,73</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                                  | <b>1942</b>     | <b>57,667</b>        | <b>46,792</b> | <b>259,13</b> | <b>1728,5</b>                 | <b>1,00</b>  | <b>1,497</b> | <b>134,43</b> | <b>779,41</b>            | <b>14,57</b> |

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: С Сад (от 3 до 7 лет)

### Меню на 1 неделю четверг

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |        |       | Минеральные вещества, |       |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-----------------------|-------|
|           |  |                 | 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   | 5//30           | 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   |
| 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>   | 415             | 13,2                 | 11,53  | 68,54  | 434,55                        | 0,16         | 0,212  | 2,08  | 281,7                 | 0,99  |
|           | <b>Второй завтрак</b>  |                 |                      |        |        |                               |              |        |       |                       |       |
| 401       | Кефир  | 150             | 4,35                 | 3,75   | 6      | 75                            | 0,06         | 0,26   | 1,05  | 180                   | 0,15  |
|           | <b>Итого</b>   | 565             | 17,55                | 15,28  | 74,54  | 509,55                        | 0,22         | 0,472  | 3,13  | 461,7                 | 1,14  |
|           | <b>Обед</b>  |                 |                      |        |        |                               |              |        |       |                       |       |
| 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   | 50              | 6,53                 | 7,2    | 7,5    | 126,26                        | 0,032        | 0,065  | 0,93  | 22,93                 | 4,73  |
| 168       | Каша вязкая ячневая  | 125             | 2,66                 | 3,27   | 17,13  | 107,87                        | 0,048        | 0,024  |       | 22,58                 | 0,48  |
| 375       | Компот из сухофруктов+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  |
|           | <b>Итого</b>   | 672             | 19,34                | 21,798 | 85,32  | 590,1                         | 0,2768       | 0,2134 | 20,08 | 140,6                 | 9,95  |
|           | <b>Полдник</b>   |                 |                      |        |        |                               |              |        |       |                       |       |
| 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  |
|           | <b>Итого</b>   | 250             | 9,8                  | 19,74  | 40     | 376                           | 0,15         | 0,37   | 2,73  | 387,48                | 0,96  |
|           | <b>Ужин</b>  |                 |                      |        |        |                               |              |        |       |                       |       |
| 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   | 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   |
|           | <b>Итого</b>   | 470             | 18,35                | 15,44  | 90,02  | 570,75                        | 0,154        | 0,322  | 11,16 | 199,34                | 4,09  |
|           | <b>Всего за день</b>   | 1957            | 65,04                | 72,26  | 289,88 | 2046,4                        | 0,80         | 1,3774 | 37,10 | 1189,12               | 16,14 |



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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           |
|          | <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»              | 155             | 4,48                 | 8,25          | 24,71         | 191,9                         | 0,073         | 0,1           | 0            | 98,37         | 0,62         |
| тк       | Чай с сахаром                              | 180             | 0,06                 | 0,02          | 9,99          | 40                            | 0             |               | 0,03         | 8             | 0,28         |
|          | <b>Итого</b>                               | <b>380</b>      | <b>11,34</b>         | <b>15,08</b>  | <b>70,05</b>  | <b>466,65</b>                 | <b>0,111</b>  | <b>0,145</b>  | <b>0,1</b>   | <b>201,27</b> | <b>1,37</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                      |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |               |              |
| 401      | Йогурт                                     | 150             | 4,9                  | 3,8           | 17            | 121,5                         | 0,06          |               | 1,4          | 183           | 0,15         |
|          | <b>Итого</b>                               | <b>530</b>      | <b>16,24</b>         | <b>18,88</b>  | <b>87,05</b>  | <b>588,15</b>                 | <b>0,171</b>  | <b>0,145</b>  | <b>1,5</b>   | <b>384,27</b> | <b>1,52</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |               |              |
| 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 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>                               | <b>692</b>      | <b>24,87</b>         | <b>17,478</b> | <b>85,46</b>  | <b>601,64</b>                 | <b>0,4758</b> | <b>0,2994</b> | <b>22,2</b>  | <b>146,68</b> | <b>7,13</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                             |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |               |              |
| 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          |
|          | <b>Итого</b>                               | <b>250</b>      | <b>7,15</b>          | <b>3,65</b>   | <b>39,65</b>  | <b>219,9</b>                  | <b>0,076</b>  | <b>0,106</b>  | <b>4,026</b> | <b>47,86</b>  | <b>3,4</b>   |
|          | <b>Полдник</b>                             |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |               |              |
| 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            |
| 372      | Компот из свежих яблок                     | 180             | 0,14                 | 0,14          | 21,5          | 87,84                         | 0,009         | 0,007         | 1,55         | 13,03         | 0,85         |
| 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>490</b>      | <b>11,86</b>         | <b>20,31</b>  | <b>62,02</b>  | <b>478,68</b>                 | <b>0,25</b>   | <b>0,164</b>  | <b>11,55</b> | <b>60,95</b>  | <b>6,28</b>  |
|          | <b>Всего за день</b>                       | <b>1962</b>     | <b>60,12</b>         | <b>60,32</b>  | <b>274,18</b> | <b>1888,37</b>                | <b>0,97</b>   | <b>0,71</b>   | <b>39,28</b> | <b>639,76</b> | <b>18,33</b> |

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: 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             |                               | 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         |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>   | <b>360</b>      | <b>21,1</b>          | <b>31,22</b> | <b>51,91</b>  | <b>579,75</b>                 | <b>0,158</b> | <b>0,525</b>  | <b>1,24</b>  | <b>300,9</b>             | <b>1,77</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                |                 |                      |              |               |                               |              |               |              |                          |              |
| 401         | Снежок   | 150             | 4,3                  | 3,93         | 7,55          | 73,3                          | 0,06         |               | 1,63         | 185,6                    | 0,15         |
|             | <b>Итого</b>   | <b>510</b>      | <b>25,4</b>          | <b>35,15</b> | <b>59,46</b>  | <b>653,05</b>                 | <b>0,218</b> | <b>0,525</b>  | <b>2,87</b>  | <b>486,5</b>             | <b>1,92</b>  |
|             | <b>Обед</b>  |                 |                      |              |               |                               |              |               |              |                          |              |
| 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         |
| 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-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         |
|             | <b>Итого</b>   | <b>622</b>      | <b>24,78</b>         | <b>9,165</b> | <b>78,51</b>  | <b>500,68</b>                 | <b>0,362</b> | <b>0,3194</b> | <b>21,73</b> | <b>88,95</b>             | <b>6,3</b>   |
|             | <b>Полдник</b>                                       |                 |                      |              |               |                               |              |               |              |                          |              |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>   | <b>250</b>      | <b>9,9</b>           | <b>19,74</b> | <b>46,55</b>  | <b>369</b>                    | <b>0,08</b>  | <b>0,32</b>   | <b>2,73</b>  | <b>252,8</b>             | <b>0,21</b>  |
|             | <b>Ужин</b>  |                 |                      |              |               |                               |              |               |              |                          |              |
| 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   | 120             | 2,92                 | 4,3          | 29,34         | 167,76                        | 0,02         | 0,016         | 1,09         | 0,42                     | 0,52         |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>   | <b>495</b>      | <b>12,83</b>         | <b>7,6</b>   | <b>92,02</b>  | <b>486,86</b>                 | <b>0,144</b> | <b>0,098</b>  | <b>11,31</b> | <b>49,57</b>             | <b>4,21</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                                 | <b>1877</b>     | <b>72,91</b>         | <b>71,66</b> | <b>276,54</b> | <b>2009,59</b>                | <b>0,80</b>  | <b>1,26</b>   | <b>38,64</b> | <b>877,82</b>            | <b>12,64</b> |

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: 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             |                               | 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         | 234,75                        | 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            |
| тпк         | Чай с молоком   | 180             | 2,67                 | 2,34         | 14,31         | 89                            | 0,04         | 0,14         | 1,20         | 113,9                    | 0,37         |
|             | <b>Итого</b>  | 470             | <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>  | 620             | <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>   |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| 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 из птицы с соусом сметанным           | 155             | 12,38                | 10,96        | 11,13         | 192,8                         | 0,075        | 0,11         | 40,4         | 57                       | 1,61         |
| 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         |
| 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         |
|             | <b>Итого</b>  | 657             | <b>24,24</b>         | <b>17,96</b> | <b>77,86</b>  | <b>580,41</b>                 | <b>0,336</b> | <b>0,274</b> | <b>53,68</b> | <b>123,67</b>            | <b>6,47</b>  |
|             | <b>Полдник</b>  |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| тпк11       | Булочка «Витушка»                                     | 50              | 4,4                  | 8            | 34,6          | 218                           | 0,07         | 0,25         | 0            | 0,9                      | 0,8          |
| 376         | Компот из изюма                                       | 200             | 0,44                 | 0,02         | 27,76         | 113                           | 0,002        | 0,006        | 0,4          | 31,82                    | 1,24         |
|             | <b>Итого</b>  | 250             | <b>4,84</b>          | <b>8,02</b>  | <b>62,36</b>  | <b>331</b>                    | <b>0,072</b> | <b>0,256</b> | <b>0,4</b>   | <b>32,72</b>             | <b>2,04</b>  |
|             | <b>Ужин</b>   |                 |                      |              |               |                               |              |              |              |                          |              |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>  | 510             | <b>8,44</b>          | <b>6,19</b>  | <b>50,46</b>  | <b>290,7</b>                  | <b>0,173</b> | <b>0,249</b> | <b>10,94</b> | <b>190,8</b>             | <b>3,93</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                                  | 2037            | <b>56,07</b>         | <b>49,45</b> | <b>276,74</b> | <b>1845,86</b>                | <b>0,769</b> | <b>1,224</b> | <b>67,97</b> | <b>750,59</b>            | <b>13,91</b> |



## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: 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             |                               | 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         |
| 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>                                  |                 |                      |              |               |                               |               |                |                |                          |              |
| 13          | Салат из свежих огурцов                      | 30              | 0,22                 | 1,8          | 0,7           | 19,98                         | 0,008         | 0,012          | 1,4            | 6,69                     | 0,17         |
| ттк289      | 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 с маслом         | 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         |
| 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>624</b>      | <b>22,92</b>         | <b>17,63</b> | <b>84,2</b>   | <b>612,48</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>116,197</b> | <b>107,02</b>  | <b>96,32</b>             | <b>9</b>     |
|             | <b>Полдник</b>                               |                 |                      |              |               |                               |               |                |                |                          |              |
| ттк27       | Корж молочный                                | 50              | 2,4                  | 4,38         | 23,8          | 144                           | 0,03          | 0,01           | 0,005          | 9,5                      | 0,32         |
| 399         | Сок  | 200             | 1                    | 0            | 20,2          | 85,3                          | 0,026         | 0,026          | 4              | 14                       | 2,8          |
|             | <b>Итого</b>                                 | <b>250</b>      | <b>3,4</b>           | <b>4,38</b>  | <b>44</b>     | <b>229,3</b>                  | <b>0,056</b>  | <b>0,036</b>   | <b>4,005</b>   | <b>23,5</b>              | <b>3,12</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                                  |                 |                      |              |               |                               |               |                |                |                          |              |
| 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          |
| 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          |
|             | <b>Итого</b>                                 | <b>460</b>      | <b>2,81</b>          | <b>0,718</b> | <b>48,39</b>  | <b>426,8</b>                  | <b>0,2248</b> | <b>0,1444</b>  | <b>30,36</b>   | <b>83,19</b>             | <b>4,85</b>  |
|             | <b>Всего за день</b>                         | <b>1829</b>     | <b>60,92</b>         | <b>47,60</b> | <b>249,43</b> | <b>1914,38</b>                | <b>0,92</b>   | <b>117,05</b>  | <b>143,615</b> | <b>707,51</b>            | <b>18,74</b> |

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: 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             |                               | В1            | В2            | С            | Ca                       | Fe           |
| 1                     | 2  | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                             | 8             | 9             | 10           | 11                       | 12           |
| <b>Завтрак</b>        |  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
|                       | 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          | 0,2           | 1,26         | 216                      | 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>0,332</b>  | <b>2,43</b>  | <b>449,1</b>             | <b>1,97</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| 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 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          |              | 10,6                     | 0,89         |
| 133                   | Картофель, тушенный 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         |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>682</b>      | <b>23,63</b>         | <b>22,588</b> | <b>91,81</b>  | <b>668,32</b>                 | <b>0,3389</b> | <b>0,3084</b> | <b>21,86</b> | <b>136,12</b>            | <b>7,26</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| ттк                   | Кекс   | 50              | 2,05                 | 2,8           | 33,2          | 167                           | 0,08          | 0,08          | 0,45         | 23                       | 0,63         |
| 400                   | Молоко кипяченое   | 200             | 6,1                  | 5,44          | 10,1          | 113                           | 0,08          | 0,32          | 2,73         | 252,8                    | 0,21         |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>250</b>      | <b>8,15</b>          | <b>8,24</b>   | <b>43,3</b>   | <b>280</b>                    | <b>0,16</b>   | <b>0,4</b>    | <b>3,18</b>  | <b>275,8</b>             | <b>0,84</b>  |
| <b>Ужин</b>           |  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |              |
| 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          |
| ттк123                | Чай с сахаром  | 180             | 0,06                 | 0,02          | 9,99          | 40                            | 0             | 0             | 0,033        | 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>465</b>      | <b>5,36</b>          | <b>3,61</b>   | <b>43,78</b>  | <b>350,5</b>                  | <b>0,097</b>  | <b>0,033</b>  | <b>0,033</b> | <b>27,38</b>             | <b>2,01</b>  |
|                       | <b>Всего за день</b>                                       | <b>1917</b>     | <b>54,95</b>         | <b>54,078</b> | <b>253,92</b> | <b>1852,17</b>                | <b>0,87</b>   | <b>1,07</b>   | <b>27,50</b> | <b>888,4</b>             | <b>12,08</b> |

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: 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             |                               | В1            | В2            | С            | Са                       | Fe            |
| 1           | 2   | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                             | 8             | 9             | 10           | 11                       | 12            |
|             | <b>Завтрак</b>  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |               |
| 2           | Бутерброд с повидлом  | 10/30           | 4,23                 | 0,66          | 38,62         | 172,24                        | 0,033         | 0,009         | 0,08         | 6,8                      | 0,49          |
| 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         |
| тк          | 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>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>341,29</b>            | <b>1,965</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>   |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |               |
| 401         | 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>524,29</b>            | <b>2,115</b>  |
|             | <b>Обед</b>   |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |               |
| 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   | 140             | 10,21                | 11,02         | 26,71         | 261                           | 0,027         | 0,057         | 0,36         | 28,51                    | 1,15          |
| 376         | Компот из изюма   | 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>592</b>      | <b>18,28</b>         | <b>14,268</b> | <b>94,5</b>   | <b>597</b>                    | <b>0,2588</b> | <b>0,1754</b> | <b>12,57</b> | <b>101,52</b>            | <b>5,87</b>   |
|             | <b>Полдник</b>  |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |               |
| 460         | Крендель Сахарный   | 50              | 3,54                 | 6,57          | 27,87         | 185                           | 0,06          | 0,05          |              | 9,7                      |               |
| 399         | Сок   | 200             | 1                    | 0             | 20,2          | 85,3                          | 0,026         | 0,026         | 4            | 14                       | 2,8           |
|             | <b>Итого</b>  | <b>250</b>      | <b>4,54</b>          | <b>6,57</b>   | <b>48,07</b>  | <b>270,3</b>                  | <b>0,086</b>  | <b>0,076</b>  | <b>4</b>     | <b>23,7</b>              | <b>2,8</b>    |
|             | <b>Ужин</b>   |                 |                      |               |               |                               |               |               |              |                          |               |
| 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>498</b>      | <b>21,44</b>         | <b>12,18</b>  | <b>85,75</b>  | <b>536,15</b>                 | <b>0,484</b>  | <b>0,178</b>  | <b>10,34</b> | <b>136,31</b>            | <b>7,14</b>   |
|             | <b>Всего за день</b>  | <b>1890</b>     | <b>80,49</b>         | <b>52,878</b> | <b>325,54</b> | <b>2110,19</b>                | <b>1,0688</b> | <b>1,2784</b> | <b>30,27</b> | <b>785,82</b>            | <b>17,925</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. ТТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.