

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

2022 г.

Согласовано:

Зам.директора МБУ ДО «ЦДО «Экология детства»  
г.о. Самара

О.К.Шубина

«    »    2022 г.

## Примерное десятидневное меню

для детей дошкольной группы

с уплотненным полдником от 3 до 7 лет

(зимний вариант)

**МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о. Самара**



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

### Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37	
236	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67	
ТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37	
	<b>Итого</b>	345	22,48	17,54	70,07	529,8	0,122	0,392	1,49	260,15	1,41	
	<b>Второй завтрак</b>											
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
	<b>Итого</b>	445	25,18	20,04	73,57	577,1	0,162	0,522	2,49	370,15	1,5	
	<b>Обед</b>											
75	Рассольник Домашний, сметана.	205	1,79	4,82	12	98,7	0,082	0,073	9,47	32,52	0,84	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91	
ТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
ТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	<b>Итого</b>	659	17,99	15,38	84,82	553,3	0,298	0,215	11,34	87,5	5,69	
	<b>Уплотненный полдник</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	
ТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	<b>Итого</b>	465	5,42	16,938	58,68	410,9	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53	
	<b>Всего за день</b>	1569	48,59	52,36	217,07	1541,3	0,61	0,859	42,65	563,13	11,72	

# Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Зон: осенне-зимний  
 категория: Сад (с 3 до 7 лет)

## Меню на 1 неделю среда

№ цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	С		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	45	6,8	6,81	35,35	234,8	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47			
185	Каша жидкая молочная рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26	0,06	0,16	0	95,9	0,35			
ПК386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43			
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5			
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,77</b>	<b>20,21</b>	<b>73,48</b>	<b>548,26</b>	<b>0,163</b>	<b>0,465</b>	<b>1,5</b>	<b>338,8</b>	<b>1,75</b>			
	<b>Второй завтрак</b>													
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1			
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>22,71</b>	<b>77,68</b>	<b>599,26</b>	<b>0,183</b>	<b>0,595</b>	<b>1,8</b>	<b>462,8</b>	<b>1,85</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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77			
к335	Капуста тушеная с цыплятами	150	9,66	7,88	11,3	154,8	0,042	0,08	20,59	70,14	1,32			
к392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57			
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,57</b>	<b>11,33</b>	<b>69,72</b>	<b>457,01</b>	<b>0,279</b>	<b>0,247</b>	<b>118,63</b>	<b>136,86</b>	<b>5,34</b>			
	<b>Уплотненный полдник</b>													
473	«Булочка Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73			
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,063	0	27,3	0,75			
168	Каша вязкая пшениная	125	3,03	3,45	17,34	112,5	0,078	0,014	0	8,37	0,72			
к123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28			
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>15,84</b>	<b>9,14</b>	<b>70,79</b>	<b>429</b>	<b>0,237</b>	<b>0,126</b>	<b>0,03</b>	<b>60,97</b>	<b>2,81</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1565</b>	<b>53,08</b>	<b>43,18</b>	<b>218,19</b>	<b>1485,27</b>	<b>0,699</b>	<b>0,968</b>	<b>120,46</b>	<b>660,63</b>	<b>10</b>			

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

юн. осенне-зимний  
тегория: Сад (от 3 до 7 лет)

### Меню на 1 неделю четверг

№ целтур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	В1	В2	С		Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
3	<b>Завтрак</b>														
	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37				
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5				
к391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12				
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,2</b>	<b>11,53</b>	<b>66,05</b>	<b>424,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,212</b>	<b>2,08</b>	<b>281,7</b>	<b>0,99</b>				
	<b>Второй завтрак</b>														
101	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>15,8</b>	<b>14,03</b>	<b>70,55</b>	<b>475,15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,342</b>	<b>3,06</b>	<b>392,7</b>	<b>1,08</b>				
	<b>Обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана.	205	1,52	4,65	6,96	75,9	0,048	0,041	14,79	39,06	0,65				
174	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73				
68	Каша вязкая ячневая	125	2,34	2,88	15,07	95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43				
к389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,98</b>	<b>15,648</b>	<b>80,04</b>	<b>533,86</b>	<b>0,2468</b>	<b>0,1834</b>	<b>16,08</b>	<b>130,99</b>	<b>9,4</b>				
	<b>Уплотненный полдник</b>														
68	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2				
к351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75				
123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>14,71</b>	<b>12,36</b>	<b>58,64</b>	<b>403,95</b>	<b>0,133</b>	<b>0,259</b>	<b>10,84</b>	<b>162,41</b>	<b>3,56</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1585</b>	<b>46,49</b>	<b>42,038</b>	<b>209,23</b>	<b>1412,96</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	<b>29,98</b>	<b>686,1</b>	<b>14,04</b>				

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

зон: осенне-зимний  
категории Сад (от 3 до 7 лет)

№ идентификации блюда	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	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<b>Завтрак</b>														
175	Булерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47				
123	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0	98,37	0,62				
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>11,34</b>	<b>15,08</b>	<b>67,56</b>	<b>457,05</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>														
101	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1				
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>14,27</b>	<b>17,58</b>	<b>77,76</b>	<b>532,05</b>	<b>0,151</b>	<b>0,275</b>	<b>0,94</b>	<b>311,27</b>	<b>1,47</b>				
	<b>Обед</b>														
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42				
241	Суп картофельный с горохом	200	7,2	4,59	13,3	122,64	0,19	0,078	4,7	31,75	1,86				
262	Бефстроганов из птицы 40/40	80	9,42	8,1	2,34	120	0,04	0,07	1,15	31,12	0,73				
21	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8				
387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,13</b>	<b>19,288</b>	<b>86,46</b>	<b>622,76</b>	<b>0,4728</b>	<b>0,3074</b>	<b>23,05</b>	<b>154,08</b>	<b>7,4</b>				
	<b>Уплотненный полдник</b>														
11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8				
395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73				
99	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,8				
249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>12,13</b>	<b>15,97</b>	<b>88,23</b>	<b>534,9</b>	<b>0,285</b>	<b>0,123</b>	<b>4,66</b>	<b>49,76</b>	<b>6,66</b>				
	<b>Всего за День</b>	<b>1570</b>	<b>51,53</b>	<b>52,84</b>	<b>252,45</b>	<b>1689,71</b>	<b>0,91</b>	<b>0,71</b>	<b>28,65</b>	<b>515,11</b>	<b>15,53</b>				

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

РН: Осенне-зимний  
эгория: Сад (с 3 до 7 лет)

### Меню на 2 неделю понедельник

№ цепу ры	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	5	6	7	8	9							10	11	12	
1	2	3						7										
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35			234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47					
к8/1	Омлет натуральный	130	11,45	22	2,2			254	0,08	0,48		92,8	1,18					
к391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12					
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>21,1</b>	<b>31,22</b>	<b>49,42</b>			<b>569,35</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	Кефир	100	2,9	2,5	4			50	0,04	0,17	0,7	120	0,1					
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>24</b>	<b>33,72</b>	<b>53,42</b>			<b>619,35</b>	<b>0,198</b>	<b>0,695</b>	<b>1,94</b>	<b>420,9</b>	<b>1,87</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	200	1,74	2,27	11,43			73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77					
112/1	Жаркое их цыплят	150	8,71	9,47	14,35			177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23					
к394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51			71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85					
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,022	0,006	0	4	0,22					
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85			100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25					
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>16,2</b>	<b>14,3</b>	<b>73,9</b>			<b>492,72</b>	<b>0,333</b>	<b>0,209</b>	<b>31,88</b>	<b>88,07</b>	<b>5,47</b>					
	<b>Уплотненный полдник</b>																	
9/331	Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом40/30	70	5,39	5,45	7,95			102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52					
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34			167,76	0,02	0,016	0	1,09	0,42					
к123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5			30,4	0	0	0,03	8	0,28					
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0	6	0,33					
к174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36			256										
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,18</b>	<b>24,37</b>	<b>94,38</b>			<b>621,66</b>	<b>0,103</b>	<b>0,067</b>	<b>1,03</b>	<b>64,69</b>	<b>1,55</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1535</b>	<b>54,38</b>	<b>72,39</b>	<b>221,7</b>			<b>1733,73</b>	<b>0,634</b>	<b>0,971</b>	<b>34,85</b>	<b>573,66</b>	<b>8,89</b>					

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Эп: Осенне-зимний

Эгория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ детур ы	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	5	5	6	6	7							
1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12			
3	Завтрак	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47				
168	Бутерброд с маслом и сыром	205	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45				
к123/2	Каша жидкая молочная манная	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37				
	Чай с молоком	430	13,99	13,22	77,74	488,75	0,118	0,205	1,27	219,4	1,29				
	Итого														
401	Второй завтрак	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09				
	Бифидок	530	16,69	15,72	81,24	536,05	0,158	0,335	2,27	329,4	1,38				
	Итого														
	Обед														
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29				
к149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	155	12,41	11,08	10,81	192,7	0,075	0,11	40	58,75	1,57				
тк388	Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	91,84	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	610	24,02	16,658	74,77	555,39	0,2988	0,2494	46,49	135,37	6,45				
	Уплотненный полдник														
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,12				
тк123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0,033	0,03	8	0,28				
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2				
	Итого	510	8,44	6,19	47,97	281,1	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93				
	Всего за день	1650	49,15	38,568	203,98	1372,54	0,63	0,83	59,7	655,57	11,76				



## Примерное циклическое меню (2-х недельное)

зона: осенне-зимний  
тегория: Сад (с 3 до 7 лет)

### Меню на 2 неделю среда

№ целу ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	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	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37		
1/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким 100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82		
к386	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,33	96,7	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>27,44</b>	<b>21,12</b>	<b>64,05</b>	<b>559,5</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	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>30,34</b>	<b>23,62</b>	<b>68,25</b>	<b>610,5</b>	<b>0,182</b>	<b>0,602</b>	<b>2,08</b>	<b>442,5</b>	<b>1,72</b>		
	<b>Обед</b>												
к181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22		
к289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88		
255	Печень по-строгановски 40/40	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4		
205	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91		
к392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57		
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>23,11</b>	<b>17,39</b>	<b>83,58</b>	<b>608,89</b>	<b>0,462</b>	<b>116,201</b>	<b>109,22</b>	<b>96,02</b>	<b>9,05</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
к71	Булочка Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8		
2/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2		
к123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28		
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,73</b>	<b>20,91</b>	<b>78,35</b>	<b>529,5</b>	<b>0,263</b>	<b>0,369</b>	<b>20,03</b>	<b>47,46</b>	<b>2,61</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1559</b>	<b>63,18</b>	<b>61,92</b>	<b>230,18</b>	<b>1748,89</b>	<b>0,907</b>	<b>117,172</b>	<b>131,33</b>	<b>585,98</b>	<b>13,38</b>		

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Зон: осенне-зимний  
тегория: Сад (с 3 до 7 лет)

### Меню на 2 неделю четверг

№ зепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	Ca	Fe						
														4	5	6	8	9	10
1	2	3																	
	<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35			198,35	0,034	0,012					6,9		0,37		
168	Каша вязкая молочная «Геркулес»	155	6,13	9,67	27,77			223,6	0,13	0,12	0				113		1,3		
тк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87			80,6	0,04	0	1,17				113,2		0,12		
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>13,48</b>	<b>15,99</b>	<b>74,99</b>			<b>502,55</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	Снежок	100	2,6	2,5	4,5			51	0,04	0,13	0,98			111		0,09			
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>16,08</b>	<b>18,49</b>	<b>79,49</b>			<b>553,55</b>	<b>0,244</b>	<b>0,262</b>	<b>2,15</b>			<b>344,1</b>		<b>1,88</b>			
	<b>Обед</b>																		
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	1,58	4,67	10,37			90,1	0,04	0,04	8,25			39,9		0,96			
268	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,47			110	0,04	0	0			8,83		0,74			
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,37	3,77	16,3			112,61	0,064	0,024	0			13,38		1,4			
тк389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6			92,2	0,0018	0,0054	0,36			28,63		1,12			
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06			43,4	0,022	0,006	0			4		0,22			
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85			100,5	0,1	0,045	0			16,5		2,25			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,98</b>	<b>14,978</b>	<b>84,65</b>			<b>548,81</b>	<b>0,2678</b>	<b>0,1204</b>	<b>8,61</b>			<b>111,24</b>		<b>6,69</b>			
	<b>Уплотненный полдник</b>																		
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18			132	0,13	0,12	0			58,3		0,99			
399	Сок	180	0,9	0	18,18			76	0,02	0,02	3,6			14		2,52			
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0,009	0			6		0,33			
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			44	0,03	0,02	10			16		2,2			
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>6,64</b>	<b>5,77</b>	<b>59,75</b>			<b>317,1</b>	<b>0,213</b>	<b>0,169</b>	<b>13,6</b>			<b>94,3</b>		<b>6,04</b>			
	<b>Всего за День</b>	<b>1560</b>	<b>40,7</b>	<b>40,7</b>	<b>223,89</b>			<b>1419,46</b>	<b>0,7248</b>	<b>0,5514</b>	<b>24,36</b>			<b>549,64</b>		<b>14,61</b>			

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

зона: осенне-зимний  
гетория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49			
7/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий 100/30	130	18,12	13,4	21,12	277,45	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74			
(123/2)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37			
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>25,02</b>	<b>16,4</b>	<b>71,56</b>	<b>526,69</b>	<b>0,131</b>	<b>0,431</b>	<b>1,618</b>	<b>286,81</b>	<b>1,6</b>			
	<b>Второй завтрак</b>													
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1			
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>27,95</b>	<b>18,9</b>	<b>81,76</b>	<b>601,69</b>	<b>0,171</b>	<b>0,561</b>	<b>2,458</b>	<b>396,81</b>	<b>1,7</b>			
	<b>Обед</b>													
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86			
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15			
к387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12			
к249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
к250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,46</b>	<b>14,628</b>	<b>95,79</b>	<b>606,09</b>	<b>0,2435</b>	<b>0,1874</b>	<b>7,89</b>	<b>109,74</b>	<b>5,9</b>			
	<b>Уплотненный полдник</b>													
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7				
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23			
199	Пюре гороховое	123	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66			
к123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28			
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>21,71</b>	<b>13,91</b>	<b>78,53</b>	<b>525</b>	<b>0,493</b>	<b>0,179</b>	<b>0,18</b>	<b>116,46</b>	<b>4,5</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1493</b>	<b>68,12</b>	<b>47,44</b>	<b>256,08</b>	<b>1732,78</b>	<b>0,91</b>	<b>0,93</b>	<b>10,53</b>	<b>623,01</b>	<b>12,10</b>			

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильский, В.А. Тутельян

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильский, В.А. Тутельян

ТТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.