

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 404 «г. о. Самара

Горшкова Т.Н.

2021г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

(БЕСЕДЕНО-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 4,76 | 7,16 | 35,41 | 231,4 | 0,034 | 0,021 | | 8,1 | 0,38 |
| 168 | Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,8 | 166 | 0,11 | 0,06 | | 9,4 | 2,49 |
| тк391 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 11,87 | 80,6 | 0,04 | 0,13 | 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 |
| | Итого | 400 | 14,82 | 16,73 | 73,22 | 509,15 | 0,199 | 0,301 | 1,17 | 141,7 | 3,49 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кефир | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,4 | 67,5 | 0,054 | 0,23 | 0,95 | 162 | 0,14 |
| | Итого | 535 | 18,72 | 20,11 | 78,62 | 576,65 | 0,253 | 0,531 | 2,12 | 303,7 | 3,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 50 | 1,18 | 3,69 | 1,3 | 43,15 | 0,012 | 0,052 | 5,51 | 17,05 | 0,5 |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,67 | 2,68 | 9,71 | 69,8 | 0,064 | 0,042 | 4,6 | 18,78 | 0,65 |
| тк292 | Котлета рубленая из птицы «Крепыш» | 50 | 6,63 | 4,48 | 3,91 | 82,5 | 0,025 | 0,07 | 1,42 | 49,5 | 0,35 |
| 168 | Каша перловая вязкая | 130 | 2,57 | 3,35 | 18,28 | 113,5 | 0,025 | 0,017 | 0 | 11,9 | 0,5 |
| тк388 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 22,52 | 91,84 | 0,002 | 0,005 | 0,4 | 28,62 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 680 | 17,64 | 15,12 | 83,63 | 544,69 | 0,25 | 0,237 | 11,93 | 146,35 | 5,59 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы | 40 | 6,3 | 3,66 | 1,65 | 64,7 | 0,04 | 0,055 | 0,07 | 20,5 | 0,37 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 3,65 | 4,16 | 17,71 | 118,9 | 0,12 | 0,096 | 15,74 | 32 | 0,87 |
| тк123/2 | Чай с лимоном | 183 | 0,12 | 0,02 | 7,71 | 31,5 | | | 2,55 | 12,8 | 0,32 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| тк38 | Печенье творожное «Ракушка» | 50 | 5,55 | 13,95 | 33,2 | 280,5 | 0,04 | 0,05 | 0,2 | 40,85 | 0,45 |
| | Итого | 533 | 17,63 | 22,09 | 73,86 | 604,7 | 0,233 | 0,21 | 18,56 | 112,15 | 2,34 |
| | Всего за день | 1748 | 54,0 | 57,3 | 236,1 | 1726,04 | 0,74 | 0,98 | 32,61 | 562,2 | 11,56 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю вторник

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 4,76 | 7,16 | 35,41 | 231,4 | 0,034 | 0,021 | | 8,1 | 0,38 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий | 160 | 19,58 | 14,35 | 29,15 | 324 | 0,048 | 0,22 | 0,21 | 175,5 | 0,85 |
| тк123/2 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,52 | 13 | 85,4 | 0,044 | 0,15 | 1,20 | 126,5 | 0,41 |
| | Итого | 400 | 27,31 | 24,03 | 77,56 | 640,8 | 0,126 | 0,391 | 1,41 | 310,1 | 1,64 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Бифидок | 135 | 4,1 | 3,7 | 5,25 | 70,7 | 0,06 | 0,18 | 1,5 | 165,4 | 0,14 |
| | Итого | 535 | 31,41 | 27,73 | 82,81 | 711,5 | 0,186 | 0,571 | 2,91 | 475,5 | 1,78 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей (III) | 50 | 0,45 | 3,08 | 2,28 | 37,8 | 0,015 | 0,02 | 6,6 | 12,71 | 0,33 |
| 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 томатом | 80 | 6,33 | 6,04 | 5,6 | 102 | 0,035 | 0,06 | 0,32 | 17,45 | 0,62 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 134 | 4,91 | 3,77 | 23,56 | 147,8 | 0,052 | 0,026 | 0 | 4,32 | 0,99 |
| тк390 | Компот из чернослива | 180 | 0,31 | 0,095 | 18,75 | 77,1 | 0,004 | 0,0014 | 0,4 | 18,28 | 0,4 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 719 | 18,98 | 18,705 | 90,1 | 607,3 | 0,31 | 0,2314 | 16,79 | 105,78 | 5,65 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| 143 | Рагу из овощей | 155 | 2,61 | 16,22 | 12,69 | 209,6 | 0,088 | 0,088 | 18,46 | 54,85 | 0,88 |
| тк389 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 22,6 | 92,2 | 0,0018 | 0,0054 | 0,36 | 28,63 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 161 | 0,07 | 0,04 | 0 | 11,3 | 0,73 |
| | Итого | 515 | 5,42 | 16,938 | 58,68 | 561,9 | 0,1528 | 0,1224 | 28,82 | 105,48 | 4,53 |
| | Всего за день | 1769 | 55,81 | 63,37 | 231,59 | 1880,7 | 0,65 | 0,925 | 48,52 | 686,76 | 11,96 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето
Категория: С-Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|--------|-------|--------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 6,9 | 0,37 |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,85 | 5,21 | 18,83 | 145,2 | 0,086 | 0,2 | 0,91 | 161,6 | 0,5 |
| тк391 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 11,87 | 80,6 | 0,04 | 0 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | Итого | 415 | 13,2 | 11,53 | 66,05 | 424,15 | 0,16 | 0,212 | 2,08 | 281,7 | 0,99 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Снежок | 135 | 3,88 | 3,54 | 6,8 | 66 | 0,06 | 0,18 | 1,47 | 167 | 0,14 |
| | Итого | 550 | 17,08 | 15,07 | 72,85 | 490,15 | 0,22 | 0,392 | 3,55 | 448,7 | 1,13 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 0,55 | 3,05 | 2,28 | 38,85 | 0,024 | 0,015 | 9,02 | 8,86 | 0,41 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметана | 205 | 1,52 | 4,65 | 6,96 | 75,9 | 0,048 | 0,041 | 14,79 | 39,06 | 0,65 |
| 274 | Зразы рубленые | 70 | 9,14 | 10,09 | 10,49 | 176,77 | 0,044 | 0,091 | 1,3 | 32,1 | 6,62 |
| 168 | Каша вязкая ячневая | 130 | 2,77 | 3,4 | 17,81 | 112,9 | 0,05 | 0,025 | 0 | 23,48 | 0,5 |
| тк389 | Компот из сухофруктов | 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 |
| | Итого | 705 | 19,57 | 22,108 | 88,05 | 640,52 | 0,2898 | 0,2284 | 25,47 | 152,63 | 11,77 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| тк69/1 | Корж маковый | 50 | 3,7 | 14,3 | 29,9 | 263 | 0,07 | 0,05 | | 134,68 | 0,75 |
| 238 | Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий | 130 | 12,24 | 11,64 | 27,75 | 264,45 | 0,07 | 0,23 | 0,81 | 132,41 | 0,75 |
| тк393 | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 29,5 | 118,9 | 0,001 | 0,003 | 0,13 | 10,85 | 0,61 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого | 490 | 18,15 | 26,25 | 100,74 | 755,45 | 0,174 | 0,292 | 0,94 | 283,94 | 2,44 |
| | Всего за день | 1745 | 54,8 | 63,428 | 261,64 | 1886,12 | 0,68 | 0,91 | 29,96 | 885,27 | 15,34 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю пятница

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,8 | 6,81 | 35,35 | 234,75 | 0,038 | 0,045 | 0,07 | 94,9 | 0,47 |
| 175 | Каша вязкая молочная «Дружба» | 155 | 4,48 | 8,25 | 24,71 | 191,9 | 0,073 | 0,1 | 0 | 98,37 | 0,62 |
| тк123 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,02 | 8,3 | 33,6 | 0 | 0 | 0,03 | 10,6 | 0,28 |
| | Итого | 400 | 11,33 | 15,08 | 68,36 | 460,25 | 0,111 | 0,145 | 0,1 | 203,87 | 1,37 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Йогурт | 135 | 4,4 | 3,38 | 15,3 | 109 | 0,053 | 0,18 | 1,26 | 165 | 0,135 |
| | Итого | 535 | 15,73 | 18,46 | 83,66 | 569,25 | 0,164 | 0,325 | 1,36 | 368,87 | 1,505 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,48 | 3,03 | 1,82 | 35,35 | 0,02 | 0,016 | 4,12 | 9,5 | 0,36 |
| 81/241 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,2 | 4,59 | 13,3 | 122,64 | 0,19 | 0,078 | 4,7 | 31,75 | 1,86 |
| тк262 | Бефстроганов из птицы | 80 | 9,42 | 8,1 | 2,34 | 120 | 0,04 | 0,07 | 1,15 | 31,12 | 0,73 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,9 | 0,12 | 0,096 | 15,74 | 32 | 0,87 |
| тк387 | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 22,51 | 91,8 | 0,0018 | 0,0054 | 0,36 | 28,63 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 710 | 25,34 | 20,798 | 85,59 | 632,59 | 0,4938 | 0,3164 | 26,07 | 153,5 | 7,41 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| Тк51/3 | Лакомка с творогом | 50 | 6,15 | 3,65 | 19,45 | 134,6 | 0,05 | 0,08 | 0,026 | 33,86 | 0,6 |
| тк395 | Каша гречневая с овощами | 150 | 4,82 | 7,67 | 21,86 | 175,8 | 0,162 | 0,094 | 1,06 | 28,86 | 2,73 |
| 399 | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 14 | 2,8 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого | 510 | 14,28 | 12,02 | 82,88 | 495,5 | 0,295 | 0,223 | 14,686 | 98,72 | 8,66 |
| | Всего за день | 1755 | 55,35 | 51,28 | 252,13 | 1697,34 | 0,95 | 0,86 | 42,12 | 621,09 | 17,575 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето
Категория: Сид (с 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,8 | 6,81 | 35,35 | 234,75 | 0,038 | 0,045 | 0,07 | 94,9 | 0,47 |
| тк8/1 | Омлет натуральный с маслом | 135 | 11,45 | 22 | 2,2 | 254 | 0,08 | 0,48 | | 92,8 | 1,18 |
| тк391 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 11,87 | 80,6 | 0,04 | 0 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 36,45 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого | 460 | 21,5 | 31,62 | 85,87 | 613,35 | 0,188 | 0,545 | 11,24 | 316,9 | 3,97 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кефир | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,4 | 67,5 | 0,054 | 0,23 | 0,95 | 162 | 0,14 |
| | Итого | 595 | 25,4 | 35 | 91,27 | 680,85 | 0,242 | 0,775 | 12,19 | 478,9 | 4,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,5 | 43,7 | 0,014 | 0,018 | 16,22 | 18,68 | 0,25 |
| 80 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 0,088 | 0,046 | 6,6 | 19,2 | 0,77 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 140 | 17,12 | 4,38 | 15,23 | 168,8 | 0,14 | 0,21 | 5 | 19,76 | 2,51 |
| тк390 | Компот из чернослива | 180 | 0,31 | 0,095 | 18,75 | 77,1 | 0,004 | 0,0014 | 0,4 | 18,28 | 0,4 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 640 | 25,06 | 10,175 | 77,82 | 506,7 | 0,368 | 0,3264 | 28,22 | 96,42 | 6,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом | 80 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122 | 0,06 | 0,05 | 1,15 | 51,05 | 0,5 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,7 | 0,022 | 0,017 | 0 | 1,18 | 0,46 |
| тк393 | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 29,5 | 118,9 | 0,001 | 0,003 | 0,13 | 10,85 | 0,61 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| | Печенье Курабье | 50 | 3,8 | 14,3 | 36 | 256 | | | | | |
| | Итого | 470 | 15,78 | 25,71 | 120,29 | 743,7 | 0,116 | 0,079 | 1,28 | 69,08 | 1,9 |
| | Всего за день | 1705 | 66,24 | 70,885 | 289,38 | 1931,25 | 0,726 | 1,1804 | 41,69 | 644,4 | 12,41 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (от 3 — 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 6,8 | 6,81 | 35,35 | 234,75 | 0,038 | 0,045 | 0,07 | 94,9 | 0,47 |
| 168 | Каша молочная манная | 205 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 0,04 | 0,02 | 0 | 10,6 | 0,45 |
| тк123/2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 11,82 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 113,9 | 0,37 |
| | Итого | 430 | 11,32 | 10,88 | 65,92 | 488,75 | 0,078 | 0,065 | 0,07 | 105,5 | 0,92 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Бифидок | 135 | 4,1 | 3,7 | 5,25 | 70,7 | 0,06 | 0,18 | 1,5 | 165,4 | 0,14 |
| | Итого | 565 | 15,42 | 14,58 | 71,17 | 559,45 | 0,138 | 0,245 | 1,57 | 270,9 | 1,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из картофеля с огурцами | 50 | 0,85 | 2,15 | 6,35 | 48,2 | 0,048 | 0,033 | 9,35 | 9,43 | 0,42 |
| 76 | Рассольник Ленинградский, сметана | 205 | 6,02 | 4,66 | 13,53 | 126,95 | 0,1 | 0,083 | 6,13 | 27,49 | 1,29 |
| тк149/2 | Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным | 155 | 12,41 | 11,08 | 10,81 | 192,7 | 0,075 | 0,11 | 40 | 58,75 | 1,57 |
| тк388 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,018 | 22,52 | 91,84 | 0,0018 | 0,0054 | 0,36 | 28,63 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 660 | 24,87 | 30,06 | 81,12 | 603,59 | 0,3468 | 0,2824 | 55,84 | 144,8 | 6,87 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| тк11 | Булочка «Витушка» | 50 | 4,4 | 8 | 34,6 | 218 | 0,07 | 0,25 | 0 | 0,9 | 0,8 |
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 141,6 | 0,11 | 0,22 | 0,91 | 160,8 | 1,12 |
| тк123 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 7,5 | 30,4 | 0 | | 0,03 | 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 | 560 | 12,84 | 14,19 | 82,57 | 499,1 | 0,243 | 0,499 | 10,94 | 191,7 | 4,73 |
| | Всего за день | 1785 | 53,13 | 58,83 | 234,86 | 1662,14 | 0,73 | 1,03 | 68,35 | 607,4 | 12,66 |

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: С. Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 4,23 | 0,66 | 38,62 | 172,24 | 0,033 | 0,009 | 0,08 | 6,8 | 0,49 |
| 231/351 | Сырники из творога с соусом молочным сладким | 160 | 24,88 | 17,85 | 18,77 | 335 | 0,099 | 0,37 | 0,4 | 220,8 | 1,05 |
| тк386 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 14,8 | 107,3 | 0,055 | 0,18 | 1,58 | 152 | 0,47 |
| | Итого | 400 | 33,18 | 22,05 | 72,19 | 614,54 | 0,187 | 0,559 | 2,06 | 379,6 | 2,01 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Ряженка | 135 | 3,9 | 3,38 | 5,7 | 68,8 | 0,034 | 0,18 | 0,4 | 167 | 0,135 |
| | Итого | 535 | 37,08 | 25,43 | 77,89 | 683,34 | 0,221 | 0,739 | 2,46 | 546,6 | 2,145 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,37 | 3 | 1,17 | 33,3 | 0,014 | 0,02 | 2,34 | 11,16 | 0,29 |
| тк289 | Уха «Золотая рыбка» | 220 | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,1 | 0,06 | 8,86 | 19,34 | 0,88 |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 10,6 | 8,98 | 2,81 | 148 | 0,16 | 116 | 6,76 | 26,59 | 4 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 134 | 4,91 | 3,77 | 23,56 | 147,8 | 0,052 | 0,026 | 0 | 4,32 | 0,99 |
| тк392 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 16,18 | 69,41 | 0,01 | 0,05 | 90 | 19,2 | 0,57 |
| 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 | 734 | 23,44 | 19,12 | 83,94 | 627,21 | 0,458 | 116,207 | 107,96 | 101,11 | 9,2 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| тк27 | Корж молочный | 50 | 2,4 | 4,38 | 23,8 | 144 | 0,03 | 0,01 | 0,005 | 9,5 | 0,32 |
| 142/330 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150 | 3,26 | 12,59 | 22,66 | 216 | 0,16 | 0,11 | 20 | 32,56 | 1,2 |
| 399 | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 14 | 2,52 |
| 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 | 8,97 | 17,67 | 88,03 | 545,1 | 0,273 | 0,169 | 33,605 | 78,06 | 6,57 |
| | Всего за день | 1779 | 69,49 | 62,22 | 249,86 | 1855,65 | 0,952 | 117,115 | 144,025 | 725,77 | 17,915 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели четверг

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 4,5 | 3,91 | 35,35 | 198,35 | 0,034 | 0,012 | | 6,9 | 0,37 |
| 185 | Каша жидкая молочная Геркулес | 205 | 8,11 | 12,8 | 36,73 | 295,8 | 0,18 | 0,17 | 0,96 | 149,62 | 1,73 |
| тк391 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 11,87 | 80,6 | 0,04 | 0 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | Итого | 420 | 15,46 | 19,12 | 83,95 | 574,75 | 0,254 | 0,182 | 2,13 | 269,72 | 2,22 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Снежок | 135 | 3,88 | 3,54 | 6,8 | 66 | 0,06 | 0,18 | 1,47 | 167 | 0,14 |
| | Итого | 555 | 19,34 | 22,66 | 90,75 | 640,75 | 0,314 | 0,362 | 3,6 | 436,72 | 2,36 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей (IV) | 50 | 0,55 | 3,05 | 1,56 | 33,62 | 0,015 | 0,02 | 6,6 | 12,71 | 0,33 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем, сметана | 205 | 1,58 | 4,67 | 10,37 | 90,1 | 0,04 | 0,04 | 8,25 | 39,9 | 0,96 |
| 282 | Шницель рубленый | 70 | 10,42 | 7,86 | 10,47 | 154,3 | 0,058 | 0,093 | 0 | 12,37 | 1,04 |
| 168 | Каша вязкая пшеничная | 130 | 3,42 | 3,42 | 21 | 128,5 | 0,067 | 0,025 | 0 | 13,92 | 1,46 |
| тк389 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 22,6 | 92,2 | 0,0018 | 0,0054 | 0,36 | 28,63 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 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 | 705 | 21,56 | 19,918 | 93,91 | 642,62 | 0,3038 | 0,2344 | 15,21 | 128,03 | 7,38 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| тк37 | Кекс | 50 | 2,05 | 2,8 | 33,2 | 167 | 0,08 | 0,08 | 0,45 | 23 | 0,63 |
| 126 | Картофель в молоке | 150 | 3,33 | 5,07 | 18,18 | 132 | 0,13 | 0,12 | 0 | 58,3 | 0,99 |
| 399 | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 14 | 2,52 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 510 | 8,69 | 8,57 | 92,95 | 484,1 | 0,293 | 0,249 | 14,05 | 117,3 | 6,67 |
| | Всего за день | 1770 | 49,59 | 49,59 | 277,61 | 1767,47 | 0,9108 | 0,8454 | 32,86 | 682,05 | 16,41 |

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: весенне-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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 40 | 4,23 | 0,66 | 38,62 | 172,24 | 0,033 | 0,009 | 0,08 | 6,8 | 0,49 |
| 237/351 | Запеканка из творога, соус молочный сладкий | 160 | 23,58 | 17,08 | 27,85 | 359,4 | 0,086 | 0,36 | 0,41 | 210,8 | 1,05 |
| тк123/2 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,52 | 13 | 85,4 | 0,044 | 0,15 | 1,20 | 126,5 | 0,41 |
| | Итого | 400 | 30,78 | 20,26 | 79,47 | 617,04 | 0,163 | 0,519 | 1,69 | 344,1 | 1,95 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Йогурт | 135 | 4,4 | 3,38 | 15,3 | 109 | 0,053 | 0,18 | 1,26 | 165 | 0,135 |
| | Итого | 535 | 35,18 | 23,64 | 94,77 | 726,04 | 0,216 | 0,699 | 2,95 | 509,1 | 2,085 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 0,55 | 3,05 | 2,28 | 38,85 | 0,024 | 0,015 | 9,02 | 8,86 | 0,41 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,68 | 0,86 |
| 304 | Плов из птицы | 140 | 10,21 | 11,02 | 26,71 | 261 | 0,027 | 0,057 | 0,36 | 28,51 | 1,15 |
| тк387 | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 22,51 | 91,8 | 0,0018 | 0,0054 | 0,36 | 28,63 | 1,12 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 9,06 | 43,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 4 | 0,22 |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,25 |
| | Итого | 640 | 18,5 | 17,258 | 93,12 | 619,35 | 0,2648 | 0,1784 | 16,34 | 106,18 | 6,01 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель Сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0,05 | 0,05 | | 9,7 | |
| 271 | Кнели из рыбы | 40 | 5,45 | 1,67 | 2,22 | 45,5 | 0,03 | 0,04 | 0,15 | 18,8 | 0,23 |
| 199 | Пюре гороховое | 134 | 11,6 | 5,83 | 29,8 | 218 | 0,42 | 0,089 | 0 | 80,6 | 3,99 |
| тк393 | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 29,5 | 118,9 | 0,001 | 0,003 | 0,13 | 10,85 | 0,61 |
| тк249 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,3 | 13,59 | 65,1 | 0,033 | 0,009 | 0 | 6 | 0,33 |
| 368 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 534 | 23,2 | 14,78 | 112,78 | 676,5 | 0,564 | 0,211 | 10,28 | 141,95 | 7,36 |
| | Всего за день | 1709 | 76,88 | 55,68 | 300,67 | 2021,89 | 1,04 | 1,09 | 29,57 | 757,23 | 15,46 |

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