


Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


Р.А. Дрыженков
« 1 » сентября 2016 г.



Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №178»
г.о. Самара

 С.Г.Краснова
« 1 » сентября 2016 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с пятикратным приемом пищи от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №178»
г.о. Самара**

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (от 3- до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
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
	Итого	380	12,28	14,43	75,57	488,4	0,184	0,081	1,17	130,7	2,99
	Второй завтрак										
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06		1,05	180	0,15
	Итого	530	16,63	18,18	81,57	563,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Обед										
тпк	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	4,2	7,9	0,24
85	Суп картофельный с мясцаками, на курином бульоне, зелень.	200/3	1,67	2,68	9,71	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65
301	Птица, тушенная в соусе	60/60	13,24	10,94	3,52	165	0,04	0,1	0,01	40,9	1,21
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
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
	Итого	725	23,56	19,32	87,27	616,53	0,303	0,242	9,21	139,28	6,17
	Полдник										
тпк	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
	Итого	260	8,26	13,12	27,8	266,9	0,128	0,38	2,97	301,82	0,75
	Ужин										
268	Суфле из рыбы	80/5	12,61	7,32	3,29	129	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8
тпк	Чай с лимоном	180/3	0,12	0,02	10,2	41			2,55	12,8	0,32
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
	Итого	515	17,59	11,88	53,22	388,9	0,253	0,228	27,21	105,28	4,39
	Всего за день	1770	78,32	76,93	325,43	1835,73	0,70	0,87	42,99	558,98	13,83

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38
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
	Итого	350	22,19	19,47	73,75	565,2	0,116	0,381	1,66	245,13	1,53
	Второй завтрак										
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45	186	0,15
	Итого	500	26,54	23,22	80,05	641,2	0,146	0,831	2,11	431,13	1,68
	Обед										
32	Салат из свеклы с курагой	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,31	12,5	0,42
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	60/60	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024		4	0,91
372	Компот из вишни +С витамин	180	0,29	0,07	21,78	88,92	0,009	0,009	2,32	20,82	0,23
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
	Итого	739	23,23	20,53	97,9	672,78	0,33	0,268	14,6	117,43	5,85
	Полдник										
ттк	Плюшка Московская	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1			8,3	0,8
ттк	Напиток лимонный	200	0,16	0,001	22	83,4	0,04	0,006	5,1	0,7	0,7
	Итого	250	4,06	4,651	50,9	249,4	0,14	0,006	5,1	9	1,5
	Ужин										
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
143	Рагу овощное	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88
376	Компот из сушеных фруктов	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
	Итого	465	5,42	16,938	61,08	420,4	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53
	Всего за день	1954	59,25	65,34	289,93	1983,78	0,77	1,23	50,63	663,04	13,56

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (0г 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
Завтрак											
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	7,95	8,26	35,35	252,95	0,04	0,06	0,105	138,9	0,52
168	Каша вязкая молочная кукурузная	155	5,62	8,18	37,47	246,5	0,065	0,11	0,7	102	1,24
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	385	17,24	19,63	88,64	606,45	0,155	0,34	2,235	377,9	2,19
Второй завтрак											
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,31		184	0,18
	Итого	535	21,8	23,69	94,47	686,45	0,225	0,65	2,235	561,9	2,37
Обед											
41	Салат из моркови	30	0,37	0,03	2,9	15,7	0,017	0,02	1,44	7,82	0,21
80	Суп картофельный с крупой, на мясном бульон	200/2	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,77
ттк	Запеканка капустная с говядиной	150	11,62	8,98	14,61	193,4	0,061	0,13	23,45	90,93	1,76
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
	Итого	630	19,53	12,43	75,52	505,2	0,298	0,297	121,49	157,65	5,78
Полдник											
ПР	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	138,6	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
	Итого	250	3,03	9,2	59,8	332,6	0,316	0,514	12,96	64,92	0,24
Ужин											
256	Котлета рыбная Любительская	80/5	10,95	3,7	8,69	112	0,09	0,1		43,6	1,2
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	1,09	0,42	0,52
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
	Итого	515	17,18	8,7	79,6	464,86	0,193	0,165	14,69	80,02	6,77
	Всего за день	1930	61,54	54,02	309,39	1989,11	1,03	1,626	151,38	864,49	15,16

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
3	Бутерброд с сыром	15/30	7,68	5,01	35,28	219,9	0,039	0,054	0,105	137,7	0,51
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
	Итого	425	16,38	12,63	68,47	456,1	0,165	0,254	2,185	412,5	1,13
Второй завтрак											
401	Снежок	150	4,3	3,93	7,55	73,3	0,06		1,63	185,6	0,15
	Итого	575	20,68	16,56	76,02	529,4	0,225	0,254	3,815	598,1	1,28
Обед											
25	Салат из картофеля с зел. горошком	30	0,82	2,12	2,86	33,81	0,03	0,03	2,51	5,86	0,27
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	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	0,091	1,3	32,1	6,62
168	Каша вязкая ячневая	125	2,66	3,27	17,13	107,87	0,048	0,024		22,58	0,48
375	Компот из черной смородины+С витамин	180	0,27	0,11	19,93	81,72	0,007	0,009	23,22	17,26	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
	Итого	690	22,3	25,05	84,69	630,71	0,307	0,263	39,7	138,99	11,14
Полдник											
406	Сосиска, запеченная в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135,5	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
	Итого	250	10,9	12,36	23,55	248,5	0,15	0,37	2,73	387,48	0,96
Ужин											
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	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,003	0,144	12,05	0,67
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
	Итого	490	18,37	15,441	93,54	584,75	0,154	0,322	11,174	200,54	4,15
	Всего за день	2005	72,25	69,41	277,8	1993,36	0,84	1,209	57,42	1325,11	17,53

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

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
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38
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
	Итого	375	9,3	15,43	70,11	463,3	0,107	0,121	0,03	114,47	1,28
Второй завтрак											
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06		1,05	180	0,15
	Итого	525	13,65	19,18	76,11	538,3	0,167	0,121	1,08	294,47	1,43
Обед											
19	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	0,007	0,006	1,66	6,98	0,18
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, зелень	200/2	4,39	4,21	13,25	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62
278	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	10,34	8,28	2,19	124,5	0,02	0,07	0,005	22,3	0,66
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
	Итого	680	23,02	18,778	85,47	605,64	0,4408	0,2794	21,195	138,45	6,85
Полдник											
405	Ватрушка 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
	Итого	250	7,15	3,65	39,65	219,9	0,076	0,106	4,026	47,86	3,4
Полдник											
тк	Рыба, запеченная с яйцом	100	12,75	8,47	4,7	136	0,1	0,19	0,17	50,1	1,24
168	Каша вязкая пшеничная	120	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4
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	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	530	18,85	12,478	73,29	470,2	0,2288	0,2484	10,53	114,11	6,29
	Всего за день	1985	62,67	54,09	274,52	1834,04	0,91	0,75	36,83	594,89	17,97

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	4,76	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0	96,1	0,71
тгк	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
	Итого	360	19,06	31,29	31,12	484	0,17	0,53	1,17	302,1	2,01
	Второй завтрак										
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76					
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45	186	0,15
	Обед										
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
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
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,1	2,85	18,2	1,38
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
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
тгк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	600	16,66	10,275	85,96	508,25	0,2967	0,2224	10,42	88,6	5,32
	Полдник										
тгк	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
	Итого	250	9,9	19,74	46,55	369	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21
	Ужин										
260	Тефтели рыбные	80/5	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,07	0,28	13,5	0,57
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,016	1,09	0,42	0,52
591	Кисель	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,003	0,144	12,05	0,67
тгк	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	535	19,58	6,911	88,24	491,86	0,154	0,118	11,514	47,97	4,29
	Всего за день	1895	69,55	71,97	258,17	1929,11	0,73	1,64	26,28	877,47	11,98

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/15/30	7,95	8,26	35,35	252,95	0,04	0,06	0,105	138,9	0,52
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45
тк	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
	Итого	430	15,14	14,67	80,23	518,95	0,12	0,22	1,305	263,4	1,34
	Второй завтрак										
401	Снежок	150	4,3	3,93	7,55	73,3	0,06		1,63	185,6	0,15
	Итого	580	19,44	18,6	87,78	592,25	0,18	0,22	2,935	449	1,49
	Обед										
тк	Салат Осенний	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
76	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29
298	Голубцы ленивые с соусом сметанным	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	0,145	17,54	56,82	1,46
372	Компот из свежих яблок +С вит	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
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
	Итого	655	24,34	15,96	83,92	587,07	0,325	0,305	28,82	124,23	6,29
	Полдник										
тк	Песочное кондитерское изделие	75	4,87	4,95	47,4	254,1	0,12	0,052	0	38,65	0,91
372	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26
	Итого	250	5,19	5,03	71,6	352,9	0,13	0,062	2,58	61,79	1,17
	Ужин										
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
тк	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0		0,03	8	0,28
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
	Итого	510	8,44	6,19	50,46	290,7	0,173	0,249	10,94	190,8	3,93
	Всего за день	1995	57,41	45,78	293,76	1822,92	0,808	0,836	45,275	825,82	12,88

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

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
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38
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
	Итого	350	27,7	24,37	66,6	602,85	0,162	0,481	1,78	319,7	1,63
	Второй завтрак										
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06		1,05	180	0,15
	Итого	500	32,05	28,12	72,6	677,85	0,222	0,481	2,83	499,7	1,78
	Обед										
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24
84/124	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	4,49	2,42	12,53	89,8	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02
282/349	Оладьи из печени Кнопочки с соусом томатным	60/60	7,15	7,74	13,61	152,42	0,11	0,64	6,58	20,24	2,59
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
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
	Итого	745	21,15	17,61	95,1	626,05	0,429	0,846	108,33	108,05	8,29
	Полдник										
тпк	Булочка Сюрпризная	50	3,4	6,6	35,15	204,7	0,1	0,1	0,54	29,17	2,2
399	Сок	200	1	0	20,2	85,3	0,026	0,026	4	14	2,8
	Итого	250	4,4	6,6	55,35	290	0,126	0,126	4,54	43,17	5
	Ужин										
155/354	Запеканка овощная. Соус сметанный	130/20	4,96	8,63	23,45	191,7	0,1	0,1	10,77	48,41	1,36
376	Компот из кураги	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
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
	Итого	460	2,81	0,718	48,39	402,5	0,1648	0,1344	21,13	99,04	5,01
	Всего за день	1955	60,41	53,05	271,44	1996,4	0,94	1,59	136,83	749,96	20,08

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4	0,034	0,021		8,1	0,38
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
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
	Итого	415	17,93	22,99	68,17	559,4	0,234	0,321	1,17	256,3	2,8
Второй завтрак											
401	Варенец	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,45	0,45	186	0,15
	Итого	565	22,28	26,74	74,47	635,4	0,264	0,771	1,62	442,3	2,95
Обед											
70	Овощи натуральные соленные	30	0,12	0,002	0,026	0,15		0,002	0,053	0,35	0,009
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	24,14
247	Хлебцы рыбные	80/5	11,4	8,16	6,17	144	0,05	0,06	1,93	45,76	0,64
133	Картофель, тушеный в соусе	120	2,57	7,48	18,63	152	0,1	0,072	8,74	20,64	0,98
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12
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
	Итого	705	25,47	21,8	88,186	654,1	0,3338	0,2604	19,413	157,71	29,359
Полдник											
тпк	Кекс	45	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21
	Итого	245	8,68	14,54	35,9	307	0,38	0,82	2,79	294,2	0,21
Ужин											
23	Вермишелевая запеканка с сосиской	150	15,8	18,07	24,38	323	0,08	0,14	0,72	57,46	1,54
647	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6	0,004	0,004	1,4	3,4	
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
	Итого:	480	17,91	18,41	59,17	468,7	0,117	0,153	2,12	66,86	1,87
	Всего за день	1995	74,34	81,49	257,73	2065,2	1,09	2,00	25,94	961,07	34,39

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 недели пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2	Бутерброд с повидлом	15/30	4,29	0,66	45,03	202,8	0,035	0,012	0,075	7,8	0,56
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
	Итого	355	31,39	16,06	86,63	615,8	0,182	0,542	1,955	342,29	2,035
	Второй завтрак										
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83	80	0,07	0,31		184	0,18
	Итого	505	35,95	20,12	92,46	695,8	0,252	0,852	1,955	526,29	2,215
	Обед										
20	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	0,008	0,011	9,73	11,21	0,15
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	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
375	Компот из черной смородины	180	0,27	0,108	19,94	81,72	0,0072	0,009	23,22	17,26	0,41
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
	Итого	640	23,15	17,558	91,02	617,64	0,2672	0,211	39,96	102,35	5,46
	Полдник										
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	
591	Кисель	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,003	0,144	12,05	0,67
	Итого	250	3,76	6,581	63,13	326	0,061	0,053	0,144	21,75	0,67
	Ужин										
271	Кнеди из рыбы	60/5	8,18	6,12	3,27	101,05	0,04	0,066	0,21	29,5	0,34
125	Картофель отварной	120/5	2,44	4,71	19,19	128,5	0,13	0,08		13,3	1,08
399	Сок	200	1	0	20,2	85,3	0,026	0,026	4	14	2,8
тк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	515	14,03	11,53	66,05	423,95	0,259	0,201	14,21	78,8	6,75
	Всего за день	1910	76,89	55,79	312,66	2063,39	0,84	1,32	56,27	729,19	15,10