

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


В.Ю. Воробьев
«20» октября 2025г.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №61»
г.о. Самара


М.В. Иерусалимова
«20» октября 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
с пятикратным приемом пищи от 3 до 7 лет
(зимний вариант)
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №61»
г.о. Самара**

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 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	Б1	В2	С		Ca	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
ТК454	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37				
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	1,17	113,2	0,12				
ТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	Итого	405	14,03	11,48	86,61	510,05	0,217	0,081	1,17	135,5	3,31				
	Второй завтрак														
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1				
	Итого	505	16,93	13,98	90,61	560,05	0,257	0,251	1,87	255,5	3,41				
	Обед														
ТК180	Салат «Радуга»	50	0,98	2,62	6	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	0,41				
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 рулетная из птицы «Крепыш» с соусом томатным	80	7,54	6,84	9,6	90,95	0,045	0,057	1,56	19,8	0,79				
168	Каша вязкая перловая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,0167	0	11,99	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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66				
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	750	21,03	16,81	112,14	643,89	0,347	0,2167	14,39	115,59	6,38				
	Полдник														
ТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45				
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21				
	Итого	250	11,65	19,39	43,3	393,5	0,12	0,37	2,93	293,65	0,66				
	Ужин														
268	Суфле из рыбы с соусом молочным (350) 40/30	70	6,91	5,23	3,77	89,84	0,048	0,078	0,168	40,24	0,428				
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25	0,14	0,11	18,15	36,98	1				
ТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5			2,55	12,8	0,32				
ТК249	Хлеб пшеничный	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0,027	0	18	0,99				
	Итого	493	16,12	10,95	74,04	453,89	0,287	0,215	20,868	108,02	2,738				
	Всего за день	1998	65,73	61,13	370,09	2051,33	1,011	1,0527	40,058	772,76	13,188				

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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											
ТТК454	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37	
236/351	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким 100/50	150	15,7	12,2	25,56	274,84	0,052	0,257	0,352	151,86	0,704	
ТТК123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41	
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
	Итого	405	24,51	18,83	82,97	601,99	0,152	0,425	1,552	289,26	1,704	
	Второй завтрак											
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09	
	Итого	505	27,21	21,33	86,47	649,29	0,192	0,555	2,552	399,26	1,794	
	Обед											
75	Рассолник 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 40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99	
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
ТТК249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	709	21,04	16,07	104,7	651,1	0,344	0,229	11,34	95,82	6,21	
	Полдник											
ТТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0	
ТТК10	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	0,0032	6,4	6,4	0,096	
	Итого	250	2,724	9,116	50,23	292,44	0,3064	0,5032	6,46	47,8	0,096	
	Ужин											
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	
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
	Итого	485	6,76	17,138	67,74	454,3	0,1748	0,1284	28,82	109,48	4,75	
	Всего за день	1949	57,734	63,654	309,14	2047,13	1,0172	1,4156	49,172	652,36	12,85	

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

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

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

Меню на 1 неделю среда

№ рецептур	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		
	Завтрак												
ТТК455	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		
ТТК386	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		
	Итого	400	16,77	20,21	73,48	548,26	0,163	0,465	1,5	338,8	1,75		
	Второй завтрак												
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1		
	Итого	500	19,67	22,71	77,68	599,26	0,183	0,595	1,8	462,8	1,85		
41	Салат из моркови	50	0,62	0,048	5,8	26,15	0,029	0,033	2,4	13,04	0,34		
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		
ТТК335	Капуста тушеная с цыпятами	200	12,8	12,08	14,54	218,08	0,062	0,105	30,64	92,02	1,76		
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57		
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	750	24,31	16,048	98,51	639,24	0,366	0,3	129,64	173,96	6,46		
	Полдник												
ТТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86							
ТТК123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28		
	Итого	250	2,75	12,12	40,84	283,46	0	0	0,03	10,6	0,28		
	Ужин												
256	Котлета рыбная любительская с соусом томатным (348) 50/30	80	7,19	3,57	7,83	92,35	0,062	0,068	0,71	32,77	0,89		
168	Каша вязкая пшеничная	155	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02	0	11,8	1,01		
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52		
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77		
	Итого	485	17,05	9,13	82,15	479,25	0,269	0,129	4,31	72,57	5,19		
	Всего за день	1985	63,78	60,008	299,18	2001,21	0,818	1,024	135,78	719,93	13,78		

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- ТТК-технико-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю четверг

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6													
	Завтрак																	
тк454	Бугерборд 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		
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	100	2,6	2,5	4,5			51	0,04	0,13	0,98			111		0,09		
	Итого	515	15,8	14,03	70,55			475,15	0,2	0,342	3,06			392,7		1,08		
	Обед																	
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 рубленные с соусом томатным 50/30	80	6,88	8,46	9,9			148,61	0,038	0,07	1,64			27,69		4,87		
168	Каша вязкая ячневая	135	2,77	3,4	17,81			112,9	0,05	0,025	0			23,48		0,5		
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	60	4,02	0,6	27,18			130,2	0,066	0,018	0			12		0,66		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08			80,4	0,08	0,036	0			13,2		1,8		
	Итого	700	18,67	17,688	99,53			640,21	0,2838	0,1954	16,79			144,06		9,6		
	Полдник																	
тк69/1	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68			195	0,047	0,043	0,008			8,87		0,477		
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1			113	0,08	0,32	2,73			252,8		0,21		
	Итого	250	10,3	16,04	30,78			308	0,127	0,363	2,738			261,67		0,687		
	Ужин																	
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 130/30	160	15,74	14,73	34,89			334,65	0,09	0,29	1,03			166,49		0,95		
тк195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5			30,4	0	0	0,03			8		0,28		
тк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65			108,5	0,055	0,015	0			10		0,55		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			44	0,03	0,02	10			16		2,2		
	Итого	490	19,55	15,65	74,84			517,55	0,175	0,325	11,06			200,49		3,98		
	Всего за день	1955	64,32	63,41	275,7			1940,91	0,79	1,2254	33,65			998,92		15,347		

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 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	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
ТТК455	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		
ТТК123	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	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1		
	Итого	500	14,26	17,58	78,56	535,25	0,151	0,275	0,94	313,87	1,47		
	Обед												
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	50	0,78	3,05	6,77	57,7	0,015	0,023	3,86	20,83	0,7		
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		
ТТК262	Бефстроганов из птицы 40/40	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		
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35*		
	Итого	700	24,77	20,638	87,53	636,44	0,4598	0,3084	25,81	160,23	6,96		
	Полдник												
ТТК173/2	Кекс йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8		
399	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	14	2,8		
	Итого	250	3,8	14	43,2	313,8	0,122	0,122	4,1	87	3,6		
	Полдник												
ТТК395	Каша гречневая с овощами	200	6,6	7,42	29,86	212,6	0,22	0,02	3,6	14	2,8		
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	91,84	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0,027	0	18	0,99		
	Итого	470	13,03	8,338	93,15	499,74	0,3208	0,0524	3,96	60,63	4,91		
	Всего за день	1920	55,86	60,56	302,44	1985,23	1,05	0,76	34,81	621,73	16,94		

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (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	7		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12		
	Завтрак												
ТТК455	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47		
ТТК8/1	Омлет натуральный	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	0,437	1,12	141,7	1,84		
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
	Итого	405	23,3	25,32	65,34	587,33	0,194	0,491	2,36	355,8	2,76		
	Второй завтрак												
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1		
	Итого	505	26,2	27,82	69,34	637,33	0,234	0,661	3,06	475,8	2,86		
	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		
ТТК112/1	Жаркое их цыплят	200	13,72	11,46	18,27	231,1	0,138	0,133	17,78	34,5	1,74		
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85		
ТТК249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8		
	Итого	730	23,4	17,56	93,97	630,5	0,395	0,258	42,15	110,61	6,07		
	Полдник												
ТТК174	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 с соусом сметанным с томатом 40/30	70	5,39	5,45	7,95	102,4	0,05	0,042	1	49,6	0,52		
315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0,022	0,017	0	1,18	0,46		
ТТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28		
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77		
	Итого	450	13,3	10,83	78,95	466,4	0,149	0,08	1,03	72,78	2,03		
	Всего за день	1935	72,8	75,95	288,81	2103,23	0,86	1,32	48,97	911,99	11,17		

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептур	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		
	Завтрак												
ТТК455	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47		
185	Каша жидкая молочная манная	205	5,5	9,95	30,85	235	0,072	0,136	53	111,3	0,44		
ТТК123/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,82	77	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37		
	Итого	430	14,97	19,1	78,02	546,75	0,15	0,321	54,27	320,1	1,28		
	Второй завтрак												
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09		
	Итого	530	17,67	21,6	81,52	594,05	0,19	0,451	55,27	430,1	1,37		
	Обед												
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	1,81	4,84	13,45	104,7	0,08	0,053	6,05	25,56	0,79		
ТТК149/2	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		
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	29,58	0,8		
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	91,84	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	740	22,93	20,778	95,56	664,64	0,3998	0,3114	60,93	165,02	6,86		
	Полдник												
ТТК69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477		
ТТК387	Компот из изюма	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24		
	Итого	250	4,64	10,62	45,74	297,2	0,049	0,049	0,408	40,69	1,717		
	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		
ТТК123	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28		
ТТК249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,1	0,03	0,02	10	16	2,2		
	Итого	610	14,29	7,19	81,21	450	0,306	0,303	10,94	215,9	6,51		
	Всего за день	2130	59,53	60,188	304,03	2005,89	0,9448	1,1144	127,548	851,71	16,457		

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Меню на 2 неделю среда

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	Ca	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
	Завтрак																
тк454	Бургер/брод с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37						
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким 130/30	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						
тк249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22						
	Итого	415	34,79	25,5	77,98	684,05	0,21	0,568	1,98	383,7	2,11						
	Второй завтрак																
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1						
	Итого	515	37,69	28	82,18	735,05	0,23	0,698	2,28	507,7	2,21						
	Обед																
тк181	Салат «Осенний»	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	0,027	6	10,65	0,36						
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 40/40	80	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	134	4,91	3,77	23,56	147,8	0,052	0,026	0	4,32	0,99						
тк392	Напиток из плодов 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	23,75	18,72	87,05	637,21	0,478	116,214	111,62	100,6	9,27						
	Полдник																
тк27/1	«Корж молочный»	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32						
тк195	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28						
	Итого	250	3,95	11,77	38,8	277,1	0,03	0,01	0,035	20,1	0,6						
	Ужин																
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,1	27,19	260,3	0,187	0,129	23,96	39,06	1,44						
тк388	Компот из кураги	200	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24						
тк249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77						
	Итого	450	9,05	15,82	83,96	514,4	0,266	0,156	24,36	84,88	3,45						
	Всего за день	1949	74,44	74,31	291,99	2163,76	1,00	117,08	138,295	713,28	15,53						

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

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	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
ТТК455	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47		
185	Каша вязкая молочная «Геркулес»	155	6,13	9,67	27,77	223,6	0,13	0,12	0	113	1,3		
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17	113,2	0,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
	Итого	400	17,12	19,09	84,05	582,35	0,23	0,171	1,24	325,1	2,11		
	Второй завтрак												
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09		
	Итого	500	19,72	21,59	88,55	633,35	0,27	0,301	2,22	436,1	2,2		
	Обед												
57	Борщ с капустой, картофелем	205	1,58	4,67	10,37	90,1	0,04	0,04	8,25	39,9	0,96		
282	Шницель рубленый с соусом томатным (348) 50/30	80	7,79	6,88	9,88	132,65	0,048	0,071	0,71	13,59	0,88		
168	Каша вязкая пшеничная	130	3,42	3,42	21	128,5	0,067	0,025	0	13,92	1,46		
ТТК389	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	22,6	92,2	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12		
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8		
	Итого	685	19,62	16,048	101,58	632,35	0,2918	0,1924	9,32	119,24	6,77		
	Полдник												
ТТК49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55		
ТТК394	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,51	71,9	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85		
	Итого	230	3,24	14,04	40,31	300,4	0,159	0,257	1,58	33,73	1,4		
	Ужин												
126	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,4	197,86	0,16	0,18	20,96	79,2	1,34		
ТТК195	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,3	33,6	0	0	0,03	10,6	0,28		
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0,03	0	20	1,1		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2		
	Итого:	600	11,65	10,56	87,8	492,46	0,3	0,23	30,99	125,8	4,92		
	Всего за день	2015	54,23	62,238	318,24	2058,56	1,0208	0,9804	44,11	714,87	15,29		

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

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				
2	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 130/30	160	23,58	17,08	27,85	359,4	0,086	0,36	0,41	210,8	1,05				
ТТК123/2	Чай с молоком	200	2,97	2,52	13	85,4	0,044	0,15	1,20	126,5	0,41				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	Итого	430	32,79	20,56	93,06	682,14	0,196	0,528	1,69	350,1	2,28				
	Второй завтрак														
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1				
	Итого	530	35,72	23,06	103,26	757,14	0,236	0,658	2,53	460,1	2,38				
	Обед														
63	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,053	7,17	32,1	0,029	0,037	2,28	17,05	0,42				
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	200	18,2	15,28	34,39	347,88	0,117	0,1	0,61	41,57	1,92				
ТТК387	Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	710	27,34	18,621	110,22	721,18	0,3708	0,2464	9,85	129,43	6,9				
	Полдник														
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8				
399	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	14	2,8				
	Итого	250	5,4	8	54,8	302,8	0,092	0,022	4	14,9	3,6				
	Ужин														
271	Кнели из рыбы с соусом томатным (348) 40/30	70	5,8	2,93	4,62	67,85	0,036	0,045	0,86	23,56	0,37				
199	Пюре гороховое	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0,103	0	93,2	4,62				
ТТК195	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0	0,03	8	0,28				
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77				
	Итого:	475	23,96	10,39	78,29	501,1	0,593	0,169	0,89	138,76	6,04				
	Всего за день	1965	92,42	60,071	346,57	2282,22	1,2918	1,0954	17,27	743,19	18,92				

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