

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

2025 г.



Примерное десятидневное меню

для детей дошкольной группы

с пятикратным приемом пищи от 2 до 3 лет

(зимний вариант)

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №61»

Г.О. Самара

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю по недельник

№ рецепта УРы	Примечание наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Б1	В2	С		Са	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				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			
ттк391	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,87	80,6	0,04	0	1,17			113,2	0,12			
	Итого	375	12,02	11,18	73,02	444,95	0,184	0,072	1,17			129,5	2,98			
	Второй завтрак															
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7			120	0,1			
	Итого	475	14,92	13,68	77,02	494,95	0,224	0,242	1,87			249,5	3,08			
	Обед															
ттк180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	4,2			7,9	0,24			
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45			14,09	0,49			
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85			15,04	0,65			
165	Каша вязкая перловая	110	2,18	2,83	15,47	96,1	0,021	0,014	0			10,15	0,43			
ттк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3			23,86	0,94			
ттк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0			10	0,55			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0			9,9	1,35			
	Итого	570	17,21	12,935	86,75	490,91	0,2515	0,1645	8,8			90,94	4,65			
	Полдник															
ттк38	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	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05			189,6	0,16			
	Итого	200	10,13	18,03	40,78	365,5	0,1	0,29	2,25			230,45	0,61			
	Ужин															
268	Суфле из рыбы с соусом молочным (350) 30/30	60	5,38	4,22	3,34	72,94	0,038	0,063	0,153			35,19	0,348			
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,9	0,12	0,096	15,74			32	0,87			
ттк123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0	0	2,55			12,8	0,32			
ттк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0			12	0,66			
	Итого	433	12,17	9	55,94	353,54	0,224	0,177	18,443			91,99	2,198			
	Всего за день	1678	54,43	53,645	260,49	1704,9	0,7995	0,8735	31,363			662,88	10,538			

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

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Меню на 1 неделю вторник

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

№ 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											
	Завтрак																
тпк454	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012				6,9	0,37				
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий 100/30	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24		0,29	139,31	0,67					
тпк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14		1,19	112	0,28					
тпк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012		0	8	0,44					
	Итого	355	25,14	17,93	85,68	608,41	0,166	0,404		1,48	266,21	1,76					
	Второй завтрак																
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13		1	110	0,09					
	Итого	455	27,84	20,43	89,18	655,71	0,206	0,534		2,48	376,21	1,85					
	Обед																
	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044		7,1	25,49	0,63					
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 с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022		0	3,65	0,83					
тпк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006		1,29	10,86	0,7					
тпк249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012		0	8	0,44					
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027		0	9,9	1,35					
	Итого	568	16,95	13,96	78,56	509,85	0,2655	0,171		8,71	75,35	4,57					
	Полдник																
тпк32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5		0,06	41,4	0					
тпк10	Напиток лимонный	150	0,108	0,012	18,32	73,8	0,0048	0,0024		4,8	4,8	0,072					
	Итого	200	2,688	9,112	44,12	267,8	0,3048	0,5024		4,86	46,2	0,072					
	Ужин																
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019		9,5	15,2	2,09					
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	0,088		18,46	54,85	0,88					
тпк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045		0,3	23,87	0,94					
тпк249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015		0	10	0,55					
	Итого	450	6,67	17,115	63,48	436,88	0,1735	0,1265		28,26	103,92	4,46					
	Всего за День	1673	54,148	60,617	275,34	1870,24	0,9498	1,3339		44,31	601,68	10,952					

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 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		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 рисовая	155	3,76	7,91	24,66	185,26	0,06	0,16	0	95,9	0,35	
ТТК386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09		11	0,5	
	Итого	370	16,25	19,74	71,37	533,51	0,153	0,435	1,27	316,5	1,73	
	Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
	Итого	470	19,15	22,74	75,57	584,51	0,173	0,565	1,57	440,5	1,83	
	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 перловой крупой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	0,061	0,036	4,95	15,54	0,61	
ТТК335	Капуста тушеная с цыплятами	160	9,76	8	12,1	159,44	0,044	0,086	26,1	74,68	1,38	
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47	
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	590	19,34	11,11	80,18	503,94	0,287	0,252	107,49	140,54	5,47	
	Полдник											
ТТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	50	2,7	12,1	32,54	249,86	0,4	0,025	0	14,5	1,05	
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19	
	Итого	200	2,74	12,11	38,79	275,11	0,4	0,025	0,02	22,5	1,24	
	Ужин											
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,053	0,15	27,3	0,75	
168	Каша вязкая пшеничная	130	3,58	4,08	20,49	133	0,092	0,017	0	9,9	0,85	
389	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52	
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55	
	Итого	410	14,67	6,89	66,75	387,5	0,223	0,105	3,75	61,2	4,67	
	Всего за день	1670	55,9	52,35	261,29	1751,06	1,083	0,947	112,83	664,74	13,21	

- 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: Саг. Сад. (от 2 до 3 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	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		6,9	0,37			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46			
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1			
	Итого	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93			
	Второй завтрак													
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09			
	Итого	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02			
	Обед													
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49			
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73			
168	Каша вязкая ячневая	110	2,34	2,88	15,07	95,6	0,043	0,021	0	19,87	0,43			
	Компот из сушеных фруктов													
ТТК389		150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12			
ТТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35			
	Итого	535	15,36	14,595	76,1	504,69	0,2175	0,1615	12,33	119,73	8,56			
	Полдник													
ТТК69/2	Корж маковый	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477			
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16			
	Итого	200	8,78	14,68	28,26	280	0,107	0,283	2,058	198,47	0,637			
	Ужин													
	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий100/30	130	1,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75			
ТТК195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19			
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55			
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09			
	Итого	425	16,01	12,53	65,96	440,2	0,154	0,264	10,33	165,61	3,58			
	Всего за День	1625	54,77	54,905	237	1671,64	0,6595	1,1415	27,498	820,21	13,797			

- Сборник рецептов на производство 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-технично-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С Сад (от 2 до 3 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			У				B1	B2	C	Ca	Fe
			4	5	6	7	8	9						
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	0,7	98,37	0,62			
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19			
	Итого	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28			
	Второй завтрак													
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1			
	Итого	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38			
	Обед													
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			
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21			
ТТК262	Бефстроганов из птицы30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55			
321	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	0,081	13,32	27,1	0,74			
ТТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94			
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	560	17,73	15,325	74,78	509,97	0,3695	0,2325	20,28	125,55	5,54			
	Полдник													
ТТК173/2	Кекс йогуртный	50	2,8	14	23	229	0,1	0,1	0,1	73	0,8			
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1			
	Итого	200	3,55	14	38,15	292,6	0,117	0,119	3,1	83,5	2,9			
	Ужин													
ТТК395	Каша гречневая с овощами	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	0,094	1,06	28,86	2,73			
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12			
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77			
	Итого	400	9,91	8,39	76,09	419,54	0,241	0,12	1,46	71,48	4,62			
	Всего за день	1610	45,44	55,285	265,53	1749,01	0,8785	0,7465	26,47	591,8	14,44			

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 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			B1	B2	C	Ca	Fe	
			4	5	5	6	7								
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				
ТТК8/1	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	2,2	2,2	254	0,08	0,48		92,8	1,18				
ТТК391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33				
	Итого	355	22,6	31,11	61,02	620,55	0,181	0,644	1,05	288	2,08				
	Второй завтрак														
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1				
	Итого	455	25,5	33,61	65,02	670,55	0,221	0,814	1,75	408	2,18				
	Обед														
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	150	1,3	1,7	8,58	54,9	0,066	0,035	4,95	14,4	0,58				
ТТК112/1	Жаркое из цыплят	160	8,9	9,8	15,78	186,9	0,114	0,098	15,34	25,48	1,3				
ТТК394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7				
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35				
	Итого	570	16,4	14,06	75,64	496,82	0,3105	0,192	31,31	81,85	4,63				
	Полдник														
ТТК174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45	256									
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16				
	Итого	200	8,38	18,38	44,03	341	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16				
	Ужин														
260	Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30	60	4,18	4,46	6,49	82,8	0,039	0,034	0,85	39,39	0,42				
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	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19				
ТТК249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66				
	Итого	400	11,4	9,73	71,71	419,95	0,127	0,069	0,87	60,57	1,73				
	Всего за День	1625	61,68	75,78	256,4	1928,32	0,7185	1,315	35,98	740,02	8,7				

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

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 недели вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	Ca	Fe				
														4	5	6	8
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	155	4,16	10,08	16,1	171,8	0,075	0,142	39,75	84,5	0,36						
ТТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28						
	Итого	350	13,61	19,22	60,76	475,36	0,153	0,327	41,01	291,4	1,11						
	Второй завтрак																
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09						
	Итого	450	16,31	21,72	64,26	522,66	0,193	0,457	42,01	401,4	1,2						
	Обед																
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59						
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35						
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67						
ТТК388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94						
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22						
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,6	0,9						
	Итого	580	17,31	17,115	68,58	499,15	0,2815	0,2435	51,2	130,28	4,67						
	Полдник																
ТТК69/2	Корж «Маковый»	50	4,2	10,6	20,68	195	0,047	0,043	0,008	8,87	0,477						
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94						
	Итого	200	4,53	10,615	39,52	271,8	0,0485	0,0475	0,308	32,74	1,417						
	Ужин																
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84						
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19						
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0,015	0	10	0,55						
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036	0	13,2	1,8						
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09						
	Итого	485	11,33	5,55	66,1	362,35	0,248	0,235	10,2	167,06	5,47						
	Всего за день	1715	49,48	55	238,46	1655,96	0,771	0,983	103,718	731,48	12,757						

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

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 недели среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак														
ТТК454	Бугерборд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37				
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким100/30	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82				
ТТК386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41				
ТТК249	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0,012	0	8	0,44				
	Итого	355	29,6	21,05	80,06	631,6	0,196	0,454	1,55	304,2	2,04				
	Второй завтрак														
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1				
	Итого	455	32,5	23,55	84,26	682,6	0,216	0,584	1,85	428,2	2,14				
	Обед														
ТТК181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22				
ТТК289	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 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3				
205	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	3,18	19,87	124,7	0,044	0,022	0	3,65	0,83				
ТТК392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47				
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35				
	Итого	623	18,43	14,53	70,71	497,93	0,376	87,181	92,53	79,18	6,97				
	Полдник														
ТТК27/1	«Корж молочный»	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32				
ТТК195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19				
	Итого	200	3,94	11,76	36,75	268,75	0,03	0,01	0,025	17,5	0,51				
	Ужин														
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				
ТТК388	Компот из кураги	180	0,4	0,02	22,52	91,84	0,002	0,005	0,4	28,62	1,12				
ТТК249	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0,021	0	14	0,77				
	Итого	400	8,35	13,31	76,89	459,74	0,239	0,136	20,4	75,18	3,09				
	Всего за день	1678	63,22	63,15	268,61	1909,02	0,861	87,911	114,805	600,06	12,71				

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 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													
тк455	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 Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3			
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1			
	Итого	350	14,38	17,63	63,35	475,45	0,198	0,275	1,05	302,2	1,87			
	Второй завтрак													
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09			
	Итого	450	16,98	20,13	67,85	526,45	0,238	0,405	2,03	413,2	1,96			
	Обед													
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03	0,73			
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74			
168	Каша вязкая пшеничная	110	3,37	3,77	16,3	112,61	0,064	0,024	0	13,38	1,4			
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94			
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
тк249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35			
	Итого	525	16,68	13,825	75,34	494,69	0,2315	0,1615	6,49	93,01	5,49			
	Полдник													
Тк49/1	Кекс «Радуга»	50	3,1	13,9	22,8	228,5	0,15	0,25	0,03	20,7	0,55			
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19			
	Итого	200	3,14	13,91	29,05	253,75	0,15	0,25	0,05	28,7	0,74			
	Ужин													
168	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	0,13	0,12	0	58,3	0,99			
тк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7			
тк249	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0,018	0	12	0,66			
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09			
	Итого:	455	7,85	6,17	69,29	364,2	0,2325	0,163	10,79	96,36	4,44			
	Всего за день	1630	44,65	54,035	241,53	1639,09	0,852	0,9795	19,36	631,27	12,63			

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

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ рецептуры	Применение, 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	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 100/30	130	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74	
ТТК123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28	
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
	Итого	350	27,01	16,69	82,64	583,65	0,164	0,44	1,608	290,91	1,51	
Второй завтрак												
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1	
	Итого	450	29,94	19,19	92,84	658,65	0,204	0,57	2,448	400,91	1,61	
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	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65	
304	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	
ТТК387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35	
	Итого	520	19,88	15,315	72,15	507,54	0,1722	0,1835	6,23	94,65	4,81	
Полдник												
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8	
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1	
	Итого	200	5,15	8	49,75	281,6	0,087	0,019	3	11,4	2,9	
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	113	9,78	4,92	25,13	183,9	0,355	0,075	0	67,9	3,37	
ТТК195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19	
ТТК249	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	
	Итого:	448	17,34	8,44	54,37	362,4	0,442	0,145	10,38	118,66	6,24	
	Всего за день	1618	72,31	50,945	269,11	1810,19	0,9052	0,9175	22,058	625,62	15,56	

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