

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	5	6	7		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Завтрак														
	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				
ТТК391	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														
ТТК180	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				
ТТК292	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 вязкая перловая	130	2,57	3,35	18,28	113,5	0,025	0,017	0	11,9	0,5				
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	680	17,44	14,05	88,33	548,64	0,283	0,218	14,25	137,2	5,5				
	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				
ТТК123/1	Чай с лимоном	183	0,12	0,02	7,71	31,5	0,033	0,009	2,55	12,8	0,32				
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,03	0,02	10	16	2,2				
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45				
ТТК38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,233	0,21	18,56	112,15	2,34				
	Итого	533	17,63	22,09	73,86	604,7	0,233	0,21	18,56	112,15	2,34				
	Всего за день	1748	53,8	56,3	240,8	1729,99	0,77	0,96	34,93	553,05	11,47				

Примерное цикличное 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											
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	
ТТК123/2	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											
32	Салат из свежлы с курагой	50	0,78	3,05	6,77	57,7	0,015	0,023	3,86	20,83	0,7	
75	Рассольник Домашний, сметана.	205	1,79	4,82	12	98,7	0,082	0,073	9,47	32,52	0,84	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом40/40	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	719	19,14	18,72	93,35	622	0,315	0,24	15,2	108,65	6,47	
	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	
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	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	151	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	55,97	63,39	234,84	1895,4	0,65	0,933	46,93	689,63	12,78	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 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	Са	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	234,8	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	135	3,9	3,38	5,7	68,8	0,034	0,18	0,4	167	0,135
	Итого	535	20,67	23,59	79,18	617,06	0,197	0,645	1,9	505,8	1,885
	Обед										
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	150	9,66	7,88	11,3	154,8	0,042	0,08	20,59	70,14	1,32
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	650	17,82	11,348	72,62	467,46	0,291	0,26	119,59	142,08	5,47
	Уплотненный полдник										
ТТК32	Кекс	50	2,58	9,1	25,8	194	0,3	0,5	0,06	41,4	0
256	Котлета рыбная любительская	50	6,84	2,31	5,43	70	0,056	0,063	0	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
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ТТК249	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	540	15,91	15,79	83,49	582,1	0,501	0,609	3,66	98,6	4,45
	Всего за День	1725	54,4	50,728	235,29	1666,62	0,989	1,514	125,15	746,48	11,805

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: 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	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
3	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,21	18,83	145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5		
ТТК391	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												
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	0,045	0,033	7,83	7,9	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		
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	705	20	21,678	90,65	648,77	0,3108	0,2464	24,28	151,67	11,77		
	Уплотненный полдник												
ТТК69/1	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9	263	0,07	0,05		134,68	0,75		
238/351	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		
ТТК393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61		
ТТК249	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	55,23	62,998	264,24	1894,37	0,70	0,93	28,77	884,31	15,34		

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	7		B1	B2	C	Ca	Fe	
													4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
1	Бургер 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	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												
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25		
	Итого	710	25,64	20,818	90,54	654,94	0,4888	0,3234	25,81	164,83	7,75		
	Уплотненный полдник												
ТТК51/3	Лакомка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,6	0,05	0,08	0,026	33,86	0,6		
ТТК395	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		
ТТК249	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	55,65	51,30	257,08	1719,69	0,95	0,87	41,86	632,42	17,915		

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		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
3	Булгурод 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 жидкая молочная манная	205	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45	
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	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											
ТТК181	Салат Осенний	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	0,027	6	10,65	0,36	
76	Рассольник Ленинградский, сметана	205	6,02	4,66	13,53	126,95	0,1	0,083	6,13	27,49	1,29	
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	
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	660	24,7	30,06	79,05	598,69	0,3328	0,2764	52,49	146,02	6,81	
	Уплотненный полдник											
ТТК11	«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	
ТТК123	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,5	30,4	0	0,009	0,03	8	0,28	
ТТК249	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	52,96	58,83	232,79	1657,24	0,71	1,02	65	608,62	12,6	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 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		В1	В2	С	Ca	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	
ТТК386	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											
67	Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,64	62,55	0,022	0,019	4,81	15,61	0,41	
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 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	
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	734	23,77	21,14	86,41	656,46	0,466	116,206	110,43	105,56	9,32	
	Уплотненный полдник											
ТТК27	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	
ТТК249	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	69,82	64,24	252,33	1884,9	0,96	117,114	146,495	730,22	18,035	

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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			B1	B2	C	Ca	Fe	
			4	5	6	7									
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				
ТТК391	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														
49	Салат витаминный (3 вариант)	50	1,3	3,1	11	77,45	0,028	0,028	15,75	15,95	0,48				
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				
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25				
	Итого	705	22,31	19,968	103,35	686,45	0,3168	0,2424	24,36	131,27	7,53				
	Уплотненный полдник														
ТТК37	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				
ТТК249	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	50,34	50,34	287,05	1811,3	0,9238	0,8534	42,01	685,29	16,56				

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
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	7	В1	В2		С	Ca	Fe				
													4	5	6	
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	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					
	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															
63	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,25	42,65	0,0045	0,04	0,95	20,7	0,5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200														
82		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					
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	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22					
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25					
	Итого	640	18,8	14,898	99,09	623,15	0,2453	0,2034	8,27	118,02	6,1					
	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					
ттк393	Кисель	180	0,2	0,01	29,5	118,9	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61					
ттк249	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	77,18	53,32	306,64	2025,69	1,03	1,11	21,50	769,07	15,55					

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