

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«10» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №30»  
г.о. Самара

И.Н.Варенникова

«10» \_\_\_\_\_

2023 г.

## Примерное десятидневное меню

для детей дошкольной группы

с уплотненным полдником от 2 до 3 лет (зимний вариант)

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №30»

г.о. Самара

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 2 до 3 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
	<b>Завтрак</b>										
1	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
ткк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>11,51</b>	<b>10,77</b>	<b>71,03</b>	<b>431,05</b>	<b>0,174</b>	<b>0,182</b>	<b>0,98</b>	<b>110,6</b>	<b>2,96</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>14,41</b>	<b>13,27</b>	<b>75,03</b>	<b>481,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,352</b>	<b>1,68</b>	<b>230,6</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>										
ткк180	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
ткк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65
168	Каша вязкая перловая	105	2,05	2,06	14,52	85	0,02	0,015	0	9,4	0,4
ткк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,73</b>	<b>11,665</b>	<b>63,15</b>	<b>371,31</b>	<b>0,1955</b>	<b>0,1505</b>	<b>8,8</b>	<b>80,19</b>	<b>4,07</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
268	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
ткк123/1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ткк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	<b>Итого</b>	<b>363</b>	<b>14,44</b>	<b>20,11</b>	<b>66,73</b>	<b>505,7</b>	<b>0,196</b>	<b>0,173</b>	<b>13,775</b>	<b>96,35</b>	<b>1,95</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1323</b>	<b>42,6</b>	<b>45,0</b>	<b>204,9</b>	<b>1358,06</b>	<b>0,61</b>	<b>0,68</b>	<b>24,255</b>	<b>407,14</b>	<b>9,08</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

### Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур ы	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
	<b>Завтрак</b>										
1	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, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
ткк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	315	22,46	17,53	67,56	521,61	0,122	0,392	1,48	258,21	1,32
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	415	25,16	20,03	71,06	568,91	0,162	0,522	2,48	368,21	1,41
	<b>Обед</b>										
75	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
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
ткк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	515	13,8	13,38	58,2	410,65	0,2145	0,154	8,71	66,94	4,03
	<b>Уплотненный полдник</b>										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71
ткк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	400	4,82	13,775	51,96	352,88	0,1345	0,1035	24,69	89,3	4,07
	<b>Всего за день</b>	1330	43,78	47,19	181,22	1332,44	0,51	0,780	35,88	524,45	9,51



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

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

### Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур ы	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
	<b>Завтрак</b>										
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 макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
тпк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	<b>Итого</b>	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02
	<b>Обед</b>										
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	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015	0	18,55	0,4
тпк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	490	12,54	13,415	57,06	406,79	0,1705	0,1435	12,33	110,41	8,09
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
тпк123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
тпк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	405	15,38	12,32	65,8	435,15	0,149	0,277	13,31	164,11	5,27
	<b>Всего за день</b>	1360	42,54	38,835	189,54	1288,69	0,50	0,85	28,42	610,92	14,38

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: 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	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
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	0,7	98,37	0,62
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,32</b>	<b>15,07</b>	<b>66,31</b>	<b>451,9</b>	<b>0,111</b>	<b>0,145</b>	<b>0,79</b>	<b>201,27</b>	<b>1,28</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>17,57</b>	<b>76,51</b>	<b>526,9</b>	<b>0,151</b>	<b>0,275</b>	<b>1,63</b>	<b>311,27</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>											
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
тк262	Бефстроганов из птицы 30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
тк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,51</b>	<b>14,705</b>	<b>59,82</b>	<b>435,77</b>	<b>0,3295</b>	<b>0,2165</b>	<b>19,06</b>	<b>117,1</b>	<b>5,14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
тк395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
тк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>14,55</b>	<b>81,63</b>	<b>492,2</b>	<b>0,255</b>	<b>0,101</b>	<b>3,95</b>	<b>41,51</b>	<b>5,51</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>40,95</b>	<b>46,825</b>	<b>217,96</b>	<b>1454,87</b>	<b>0,7355</b>	<b>0,5925</b>	<b>24,64</b>	<b>469,88</b>	<b>12,03</b>

## Примерное циклическое 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		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
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
Ттк8/1	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	22	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
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>20,59</b>	<b>30,81</b>	<b>47,43</b>	<b>555,45</b>	<b>0,148</b>	<b>0,635</b>	<b>1,05</b>	<b>282</b>	<b>1,75</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>23,49</b>	<b>33,31</b>	<b>51,43</b>	<b>605,45</b>	<b>0,188</b>	<b>0,805</b>	<b>1,75</b>	<b>402</b>	<b>1,85</b>
	<b>Обед</b>										
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	150	8,71	9,47	14,35	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23
ттк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,86</b>	<b>13,23</b>	<b>51,56</b>	<b>378,92</b>	<b>0,2475</b>	<b>0,173</b>	<b>29,97</b>	<b>70,5</b>	<b>4,01</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ттк174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45	256					
260	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом30/30	60	4,18	4,46	6,49	82,8	0,039	0,034	0,85	39,39	0,42
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	0,013	0	0,91	0,35
ттк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>12,46</b>	<b>22,65</b>	<b>87,23</b>	<b>568,95</b>	<b>0,089</b>	<b>0,056</b>	<b>0,87</b>	<b>54,3</b>	<b>1,29</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1325</b>	<b>48,81</b>	<b>69,19</b>	<b>190,22</b>	<b>1553,32</b>	<b>0,5245</b>	<b>1,034</b>	<b>32,59</b>	<b>526,8</b>	<b>7,15</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория Сад (от 2 — 3 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
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75					
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,03	0,01	0	6,5	0,24
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>12,96</b>	<b>60,76</b>	<b>411,56</b>	<b>0,108</b>	<b>0,195</b>	<b>1,26</b>	<b>213,4</b>	<b>0,99</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,55</b>	<b>15,46</b>	<b>64,26</b>	<b>458,86</b>	<b>0,148</b>	<b>0,325</b>	<b>2,26</b>	<b>323,4</b>	<b>1,08</b>
	<b>Обед</b>										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
Тк149/2	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
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>14,7</b>	<b>13,855</b>	<b>49,67</b>	<b>384,35</b>	<b>0,1865</b>	<b>0,1725</b>	<b>39,1</b>	<b>104,93</b>	<b>4,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>6,91</b>	<b>4,79</b>	<b>41,96</b>	<b>238,55</b>	<b>0,146</b>	<b>0,193</b>	<b>10,2</b>	<b>149,86</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>36,16</b>	<b>34,105</b>	<b>155,89</b>	<b>1081,76</b>	<b>0,4805</b>	<b>0,6905</b>	<b>51,56</b>	<b>578,19</b>	<b>8,76</b>

## Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: С Сад (от 2 до 3 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
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд 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	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
тк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>26,92</b>	<b>20,65</b>	<b>61,94</b>	<b>544,8</b>	<b>0,152</b>	<b>0,442</b>	<b>1,55</b>	<b>296,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>29,82</b>	<b>23,15</b>	<b>66,14</b>	<b>595,8</b>	<b>0,172</b>	<b>0,572</b>	<b>1,85</b>	<b>420,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24
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 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
тк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>16,63</b>	<b>15,6</b>	<b>59,02</b>	<b>453,68</b>	<b>0,34</b>	<b>87,165</b>	<b>91,73</b>	<b>77,75</b>	<b>6,67</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
тк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
Тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,17</b>	<b>18,8</b>	<b>73,32</b>	<b>488,35</b>	<b>0,233</b>	<b>0,349</b>	<b>16,66</b>	<b>42,03</b>	<b>2,32</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>55,62</b>	<b>57,55</b>	<b>198,48</b>	<b>1537,83</b>	<b>0,745</b>	<b>88,086</b>	<b>110,24</b>	<b>539,98</b>	<b>10,69</b>



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (с 2 до 3 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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
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	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
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>25</b>	<b>16,39</b>	<b>69,05</b>	<b>518,55</b>	<b>0,131</b>	<b>0,431</b>	<b>1,608</b>	<b>284,91</b>	<b>1,51</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>27,93</b>	<b>18,89</b>	<b>79,25</b>	<b>593,55</b>	<b>0,171</b>	<b>0,561</b>	<b>2,448</b>	<b>394,91</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед</b>											
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	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
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 ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,97</b>	<b>13,575</b>	<b>72,1</b>	<b>486,59</b>	<b>0,1592</b>	<b>0,1505</b>	<b>6,18</b>	<b>89,46</b>	<b>4,39</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13
ТТК123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ТТК250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>20,11</b>	<b>11,67</b>	<b>73,25</b>	<b>477,65</b>	<b>0,443</b>	<b>0,167</b>	<b>0,17</b>	<b>105,16</b>	<b>3,88</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1293</b>	<b>63,01</b>	<b>44,135</b>	<b>224,6</b>	<b>1557,79</b>	<b>0,7732</b>	<b>0,8785</b>	<b>8,798</b>	<b>589,53</b>	<b>9,88</b>

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-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.