

Утверждаю:

Заведующий МДОУ "Центр развития
ребенка - детский сад №113"

И.А. Серeda

Приказ № 88-о от 05.04.2024 г.



Примерное циклическое десятидневное меню

(2-х недельное)

Ясли (от 1.5 до 3-х лет)

Сад (с 3-х до 7 лет)

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Понедельник							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом и сахаром	75	11.9	14.6	42.6	256	ТК№113
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		259	14.52	19.14	64.02	410.67	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Суп с яйцом на к/б со сметаной	159	2.16	3.8	6.03	172	ТК№46 А
	Жаркое по-домашнему	180	9.83	8.98	11	194.4	ТК№19А
	Салат из репчатого лука	30	0.1995	0.927	1.685	27.6	ТК№6
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		589	16.632	14.222	61.154	617.029	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4.66	5.79	20.78	150.75	ТК№14
	Булочка с повидлом	70	6.24	8.1	34.31	234	ТК№72
	Чай с сахаром	150	-	-	9.98	30	ТК№13
		370	10.9	13.89	65.07	414.75	
Итого за понедельник							
			42.552	47.352	200.344	1485.119	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (с 3-х до 7 лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Понедельник			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом сахаром	90	13.6	14.9	43.1	355	ТК№113
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	ТК№16
		325	17.2	20.56	71.72	555	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Суп с яйцом на к/б со сметаной	200/11	9.98	4.07	5.04	190	ТК№64 А
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	8.73	17.98	19.5	216	ТК№19 А
	Салат из репчатого лука	60	0.266	1.236	1.558	55.26	ТК№6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	129.5	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
		560	25.046	25.556	102.494	807.977	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	4.63	6	28.65	161	ТК№14
	Булочка с повидлом	80	8.24	8.1	34.31	234	ТК№72
	Чай с сахаром	200	-	-	11.98	43	ТК№13
		460	12.87	14.1	74.94	438	
Итого за понедельник			55.616	60.316	259.254	1843.647	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Вторник			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	150	3.2	6.6	17.2	99	ТК№32
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом и сыром	44	3.489	8.422	8.028	114.351	ТК№1
		344	7.769	16.102	36.898	290.021	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипячоное	100	2.9	2.5	4.8	54	ТК№102
	Кондитерские изделия	15	0.7	1.8	11.2	31.5	ТК№155
		115	3.6	4.3	16	85.5	
ОБЕД	Суп гороховый с гречками на к/б	150	9.33	6.3	22.09	178.6	ТК№52А
	Капуста тушеная с курицей	150	12.1	12.6	29.3	195.7	ТК№18
	Икра морковная	45	0.6	3.66	4.14	52.5	ТК№303
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		565	26.672	24.002	99.654	649.829	
ПОЛДНИК	Макароны с маслом и сахаром	70	1.8	2.2	34.1	173.1	ТК№101
	Ватрушка с творогом	60	4.6	2.31	15.1	159.73	ТК№251
	Какао с молоком	150	1	1.08	8.83	55	ТК№15
		280	7.4	5.59	58.03	387.83	
Итого за вторник							
			45.441	49.994	210.582	1413.18	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (от 3-х до 7 лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Вторник			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	180	3.6	8.7	20.9	182	ТК№32
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.689	8.622	8.128	117.351	ТК№1
		450	8.589	18.622	43.028	391.351	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипячающее	100	2.9	2.5	4.8	54	ТК№102
	Кондитерские изделия	15	0.7	1.8	11.2	31.5	ТК№155
		100	2.9	2.5	4.8	54	
ОБЕД	Суп гороховый с гречками на к/б	200	14.55	3.66	47.15	237.3	ТК№52А
	Плов с мясом птицы	130	10.3	11	13.69	230.15	ТК№189А
	Икра морковная	60	0.93	4.88	5.53	70	ТК№303
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	129.5	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
		690	31.85	21.81	142.766	884.167	
ПОЛДНИК	Макаронны с маслом и сахаром	80	2.6	6.2	20.9	185.2	ТК№101
	Ватрушка с творогом	60	4.8	2.31	15.1	159.73	ТК№251
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	ТК№15
		340	8.6	9.81	49	434.93	
Итого за вторник							
			43.641	48.394	194.972	1447.63	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Среда			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	9.39	6.36	24.99	216.25	ТК№41
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	44	3.489	8.422	8.028	114.351	ТК№1
		344	13.959	15.862	44.688	407.271	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	3	2.3	4.5	72	ТК№119
		100	3	2.3	4.5	72	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/9	3.8	5.4	9.2	89.6	ТК№58
	Овощное рагу с мясом	150	8.4	13.9	39.9	226.75	ТК№17
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
	Салат из репчатого лука	15	0.1995	0.927	1.685	13.815	ТК№6
		574	17.0415	21.669	94.909	553.194	
	Каша пшеница рассыпчатая	70	2.73	2.34	10.2	94.5	ТК№3 А
	Рыба тушеная с овощами	90	3.7	4.57	17.9	108.9	ТК№58
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9.1	81	ТК№31
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
		380	8.63	7.51	56.066	388	
Итого за Среду							
			42.6305	47.341	200.163	1420.465	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (от 3-х до 7 лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Среда			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	12.85	8.81	29.99	319	ТК№41
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	50	3.689	8.622	8.128	117.351	ТК№1
		430	17.839	18.732	52.118	528.351	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	3	2.3	4.5	72	ТК№119
		100	3	2.3	4.5	72	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/11	5.1	8.9	28.9	154.1	ТК№46
	Овощное рагу с мясом	170	9.83	17.2	41.3	263.6	ТК№17
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1.8	0.3	13.299	56.7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
	Салат из репчатого лука	20	0.266	1.236	1.558	18.42	ТК№6
		440	20.6	28.07	131.029	691.615	
	Каша пшеница рассыпчатая	10	4.96	6.11	15.3	135	ТК№3 А
	Рыба тушеная с овощами	100	5.66	3.97	22.65	120.9	ТК№58
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	11.98	90	ТК№31
	Хлеб ржаной	20	1.8	0.3	13.299	56.7	ТК№148
		330	12.42	10.38	63.229	402.6	
Итого за Среду							
			53.859	59.482	250.876	1694.566	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Четверг			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	150	5.76	9.38	26.4	130.25	ТК№84
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		334	8.38	13.92	47.82	284.92	
	Фрукты	95	0.4	-	9.8	44	ТК№116
		95	0.4	0	9.8	44	
ОБЕД	Рыбный суп	150	6.45	7.45	37.1	251	ТК№67 А
	Тефтели из мяса говядины	70	4.7	6.3	3.22	206.9	ТК№64
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	148.2	ТК№8
	Соленый огурец порционно	40	0.38	0.07	1.61	8.05	ТК№61
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Кисель	150	-	-	5.57	24.8	ТК№211
		600	18.012	19.152	93.374	806.979	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	90	7.3	5.85	13.79	98	ТК№113
	Макароны отварные	80	6.6	6.9	27	115.5	ТК№104
	Какао с молоком	150	1	1.08	8.83	55	ТК№15
		320	14.9	13.83	49.62	268.5	
Итого за Четверг							
			41.692	46.902	200.614	1404.399	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)**

категория: Сад (от 3-х до 7 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Четверг			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	180	6.35	10.15	29.86	167	ТК№84
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	19	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	ТК№16
		415	9.95	15.81	63.48	367	
	Фрукты	100	0.9	-	10.3	44.5	ТК№116
		100	0.9	0	10.3	44.5	
ОБЕД	Рыбный суп	200	9.7	12.7	40.1	299.3	ТК№67 А
	Тефтели из мяса говядины	90	5.98	10.49	4.31	297.3	ТК№64
	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.6	185.2	ТК№8
	Соленый огурец	60	0.57	0.11	2.42	12.08	ТК№61
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.3	13.299	129.5	ТК№148
	Кисель	200	-	-	7.98	32.8	ТК№211
		810	24.17	29.91	117.639	1063.397	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	100	9.01	6.51	6.24	101.5	ТК№113
	Макароны отварные	90	7.9	7.1	45.9	133.2	ТК№88
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	ТК№15
		390	18.11	14.91	65.14	324.7	
Итого за Четверг			53.13	60.63	256.559	1799.597	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Пятница							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	9.26	10.07	21.29	171.75	ТК№68
	Кофейный напиток с молоком	150	2.09	0.03	14.85	87.92	ТК№103
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		334	12.89	13.56	45.89	337.67	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.3	42.67	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	10.3	42.67	
ОБЕД	Суп с перловой крупой на м/б	180	4.6	4.9	32.3	205.9	ТК№44
	Гуляш мясной	60	5.5	9.8	16.1	68.5	ТК№35
	Гречневая каша рассыпчатая	75	2.26	4.07	12.9	120.75	ТК№115
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	77.8	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
	Икра свекольная	40	0.62	3.41	3.41	48.75	ТК№120
		535	17.002	20.212	105.424	592.379	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг с джемом	90/10	11.12	11.1	19.9	215.6	ТК№23
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9.1	81	ТК№31
		280	11.12	11.1	29	296.6	
Итого за пятницу							
			41.512	44.972	190.614	1269.319	
	Среднее значение за неделю		42.458	46.526	200.847	1393.502	
	Содержание Б Ж У за неделю в %		14,4%	16,0%	69,5%		

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)**

категория: Сад (от 3-х до 7 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Пятница							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	180	10.1	12.53	25.38	192	ТК№68
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	0.04	16.8	90.26	ТК№103
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	ТК№1
		415	15.19	16.93	56.8	390.26	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Суп с перловой крупой на м/б	200	5.9	6.19	35.6	294.7	ТК№44
	Гуляш мясной	70	7.5	10.1	23.6	88.9	ТК№35
	Гречневая каша рассыпчатая	90	3.01	8.09	14.1	160	ТК№115
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	77.8	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
	Икра свекольная	60	0.83	4.54	4.55	65	ТК№120
		660	22.48	26.65	149.696	838.617	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг с джемом	100/15	13.4	12.3	21.2	286.9	ТК№23
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	12.13	90	ТК№31
		375	13.4	12.3	33.33	376.9	
Итого за пятницу							
			51.57	55.98	249.926	1648.447	
	Среднее значение за неделю		50.118	55.352	234.957	1634.814	
	Содержание Б Ж У за неделю в %		14,7%	16,3%	69,0%		

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал) К	
Понедельник							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом и сахаром	70	2.55	4.85	22.12	112.68	ТК№100
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		254	5.17	9.39	43.54	267.35	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	ТК№399
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	189	7.16	6.6	4.03	216.5	ТК№34
	Жаркое с мясом птицы	150	12.2	8.6	33.12	298.8	ТК№131
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Свекла отварная порционно	40	0.62	3.41	3.41	48.75	ТК№120
	Кисель из концентрата с плодово ягодными экстр.	150	-	-	5.57	24.8	ТК №211
		599	24.022	19.752	77.554	756.879	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	170	5.76	9.38	26.4	130.25	ТК№84
	Булочка с изюмом	60	4.56	3.72	33.84	188	ТК№190
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	ТК№15
		380	11.32	14.18	71.07	393.25	
Итого за понедельник							
			41.012	43.422	202.264	1460.149	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (с 3-х до 7 лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Понедельник			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макроны с маслом и сахаром	80	4	5.85	25.12	135.68	ТК№100
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	ТК№16
		315	7.6	11.51	53.74	335.68	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	211	7.16	6.6	4.03	216.5	ТК№34
	Жаркое с мясом птицы	170	12.2	8.6	33.12	298.8	ТК№131
	Хлеб пшеничный	50	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Свекла отварная порционно	60	0.62	3.41	3.41	48.75	ТК№120
	Кисель из концентрата с плодово-ягодными экстр	200	0.62	-	5.57	24.8	ТК №211
		741	24.642	19.752	77.554	756.879	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	180	6.35	10.51	29.86	167	ТК№84
	Булочка "Домашняя"	100	8.1	9.1	38.2	191.6	ТК№78
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	ТК№15
		480	15.65	20.91	81.06	448.6	
Итого за понедельник							
			48.392	52.272	222.454	1583.829	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Вторник			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп пшенинный молочный	150	4.39	4.36	16.99	136.25	ТК№39
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом сыром	44	3.489	8.422	8.028	114.351	ТК№1
		344	8.959	13.862	36.688	327.271	
2 ЗАВТРАК	Фрукты	100	0.4	-	9.8	44	ТК№116
		100	0.4	0	9.8	44	
ОБЕД	Суп гречневый на к/б	180	6.98	16.3	29.5	172.8	ТК№18 А
	Рагу овощное с курицей	150	5.4	11.9	27.9	232.7	ТК№175
	Салат из репчатого лука	30	0.1995	0.927	1.685	27.6	ТК№6
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		580	17.2215	30.569	103.209	656.129	
ПОЛДНИК	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	148.2	ТК№8
	Соленый огурец порционно	40	0.38	0.07	1.61	8.05	ТК№61
	Рогалик с повидлом	60	4.54	4.07	25.3	157.11	ТК№72
	Чай с сахаром	150	-	-	9.98	30	ТК№13
		370	7.36	8.33	51.34	343.36	
Итого за вторник							
			33.9405	52.761	201.037	1370.76	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (от 3-х до 7 лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Вторник			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп пшениный молочный	180	7.85	5.81	19.99	155	ТК№39
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	50	3.689	8.622	8.128	117.351	ТК№1
		430	12.839	15.732	42.118	364.351	
2 ЗАВТРАК	Фрукты	100	0.4	-	9.8	44	ТК№116
		100	0.4	0	9.8	44	
ОБЕД	Суп гречневый на к/б	200	8.15	20.04	29.67	228.6	ТК№19
	Рагу овощное с курицей	170	11.6	17.93	14.85	307.1	ТК№63
	Салат из репчатого лука	60	0.266	1.236	1.558	55.26	ТК№6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	129.5	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
		730	26.086	41.476	122.474	937.677	
ПОЛДНИК	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	185.2	222	ТК№8
	Соленый огурец порционно	60	0.57	0.11	5.42	12.08	ТК№61
	Рогалик с повидлом	70	5.3	4.75	29.5	183.3	ТК№72
	Чай с сахаром	200	-	-	11.98	43	ТК№13
		480	8.92	10.1	232.1	460.38	
Итого за вторник							
			48.245	67.308	406.492	1806.408	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Среда			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	9.26	10.07	21.29	171.75	ТК№68
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом сыром	45	3.489	8.422	8.028	114.351	ТК№1
		345	13.829	19.572	40.988	362.771	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	3	2.3	4.5	72	ТК№119
		100	3	2.3	4.5	72	
ОБЕД	Рассольник на м/б со сметаной	180	2.28	2.8	33.7	110.11	ТК№25
	Плов с мясом говядины	150	5.83	1098	18	194.4	ТК№131
	Салат из свеклы	40	0.62	3.41	3.41	48.75	ТК№122
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	1.8	0.3	13.299	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		590	12.972	1105.352	93.667	576.289	
ПОЛДНИК	Яичные рулетики	90	7.3	5.85	28.9	150.3	ТК№114
	Капуста тушеная	110	5.24	4.16	22.3	133	ТК№18
	Чай с сахаром и лимоном	190	-	-	9.1	81	ТК№31
		390	12.54	10.01	60.3	364.3	
Итого за Среду			42.341	1137.234	199.455	1375.36	

Примерное циклическое меню

(2х недельное)

категория: Сад (от 3-х до 7 лет)

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Среда			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	180	10.1	12.53	25.38	192	ТК№68
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	50	3.689	8.622	8.128	117.351	ТК№1
		430	15.089	22.452	47.508	401.351	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	3	2.3	4.5	72	ТК№119
		100	3	2.3	4.5	72	
ОБЕД	Рассольник на м/б со сметаной	211	7.1	5.06	38.93	145	ТК№25
	Плов с мясом говядины	150	12.8	12.6	36.8	332	ТК№131
	Салат из свеклы	60	0.83	4.54	4.55	65	ТК№122
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1.8	0.3	13.299	56.7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
		691	26.4	24.17	151.109	815.917	
ПОЛДНИК	Яичные рулетики	100	9.01	6.51	30.1	160.1	ТК№114
	Капуста тушеная	150	5.36	3.04	33.1	215	ТК№18
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	12.13	90	ТК№31
		450	14.37	9.55	75.33	465.1	
Итого за Среду							
			58.859	58.472	278.447	1754.368	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Четверг			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	9.39	10.3	24.99	168.2	ТК№39
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		334	12.01	14.84	46.41	322.87	
	Лимонный напиток	100	0.11	0.1	18.3	127.9	ТК№97
		100	0.11	0.1	18.3	127.9	
ОБЕД	Суп харчо на м/б	200	3.93	3.9	6.84	120.88	ТК№125
	Пудинг из говядины с овощами	150	11.2	4.18	34.9	142.9	ТК№175
	Соленый огурец порционно	40	0.38	0.07	1.61	8.05	ТК№61
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	103.6	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		610	20.152	9.592	87.474	494.859	
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	100	12.29	7.8	9.8	198.5	ТК№71
	Горошница	120	2.2	6.3	24.5	200	ТК№96
	Какао с молоком	150	1	1.08	8.83	55	ТК№15
		370	15.49	15.18	43.13	453.5	
Итого за Четверг							
			47.762	39.712	195.314	1399.129	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (от 3-х до 7 лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Четверг			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10.85	12.81	28.9	222.3	ТК№39
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	ТК№16
		415	14.45	18.47	57.52	422.3	
	Лимонный напиток	100	0.11	0.1	18.32	127.9	ТК№97
		100	0.11	0.1	18.32	127.9	
ОБЕД	Суп харчо на м/б	250	4.97	6.19	21.3	152.84	ТК№125
	Пудинг из говядины с овощами	170	15.01	8.6	41.9	209.8	ТК№175
	Соленый огурец порционно	60	0.57	0.11	5.42	12.08	ТК№61
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	129.5	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	ТК№412
		780	26.62	17.17	145.016	721.437	
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	110	14.29	10.4	10.13	218	ТК№71
	Горошница	150	3.3	5.5	26.8	220	ТК№96
	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90	ТК№15
		460	18.79	17.2	49.93	528	
Итого за Четверг							
			59.97	52.94	270.786	1799.637	

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Ясли (до 3-х лет)**

2неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Пятница			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	150	5.66	6.6	31.1	248	ТК№33
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	ТК№16
		334	8.28	11.14	52.52	402.67	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	11.3	46	ТК№399 г
		100	0.5	0.1	11.3	46	
ОБЕД	Суп рыбный	180	3.9	6.45	32.2	152.1	ТК№67 А
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	17.45	148.2	ТК№8
	Суфле из мяса говядины	60	12.6	12.9	13.2	150.1	ТК№42 А
	Икра морковная	45	0.6	3.66	4.14	52.5	ТК№303
	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.542	12.558	64.429	ТК№147
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.6	18.866	77.8	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.6	0.3	12.7	55	ТК№412
		625	24.182	28.642	111.114	700.129	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с печеньем	80	7.6	6.8	11.9	121.1	ТК№226
	Соус молочный	10	0.8	0.7	1.6	33.5	ТК№111
	Чай с сахаром и лимоном	190	-	-	9.1	81	ТК№31
	Фрукты	100	0.9	-	10.3	44.5	ТК№25
		380	9.3	7.5	32.9	280.1	
Итого за пятницу							
			42.262	47.382	207.834	1428.899	
	Среднее значение за неделю		41.772	264.888	200.797	1411.853	
	Содержание Б Ж У за неделю в %		14,6%	16,3%	69,0%		

**Примерное циклическое меню
(2х недельное)
категория: Сад (от 3-х до 7 лет)**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
Пятница			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	180	6.21	10.47	35.4	248	TK№33
	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92	TK№102
	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108	TK№16
		415	9.81	16.13	64.02	448	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	42.67	TK№399 г
		100	0.5	0.1	10.1	42.67	
ОБЕД	Суп рыбный	200	7.7	6.7	33.6	190.2	TK№67 А
	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	185.2	TK№8
	Суфле из мяса говядины	80	15.6	13.1	16.6	178.9	TK№42 А
	Икра морковная	60	0.93	4.88	5.53	70	TK№303
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	30.93	107.217	TK№147
	Хлеб ржаной	50	2.2	0.6	18.866	129.5	TK№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0.6	26.6	110	TK№412
		790	33.35	32.19	150.186	971.017	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с печеньем	100	8.7	8.9	12.3	155.9	TK№226
	Соус молочный	15	1.2	1	2.4	35.3	TK№111
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	12.13	90	TK№31
	Фрукты	100	0.9	-	10.3	44.5	TK№116
		415	10.8	9.9	37.13	325.7	
Итого за пятницу							
			54.46	58.32	261.436	1787.387	
	Среднее значение за неделю		55.430	59.471	295.283	1798.289	
	Содержание Б Ж У за неделю в %		14,4%	16,5%	69%		