

*Муверидино*  
*Тов. Мадуро*  
*Ч. В. Мадуро*  
*Муверидино*  
*д. 11/16*  
*Муверидино*



## Примерное

циклическое меню для питания воспитанников

муниципальных дошкольных

образовательных учреждений

(осень-зима)

(с 3 до 7 лет)



завтрак 2 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамин с	ккал
тк-37	каша геркулесовая	200	геркулес	44	44	10	17.5	66.8	0.16	465.4
			молоко	100	100					
			сахар	6	6					
			масло сливочное	10	10					
			вода	60	60					
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.3	0	15	0.8	58
			вода	150	150					
			сахар	15	15					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
обед										
тк-17	суп из овощей	200	капуста	20	16	1.7	3.5	9.9	14.4	79.2
			картофель	53.6	40					
			морковь	10.4	8					
			горошек	9.6	6.4					
			лук репчатый	9.6	8					
			вода	152	152					
			масло сливочное	4	4					
тк-77	котлета	60	говядина	60	44.4	9.5	8.6	9.6	0.06	156.6
			масло сливочное	3.6	3.6					
			хлеб пшеничный	10.8	10.8					
			молоко	14.4	14.4					
			сухари	6	6					
тк-53	макароны	150	макароны	52.2	52.2	5.1	9.1	34.2	0.06	244.5
			масло сливочное	7.1	7.1					
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.2	0	15	0.8	58
			сахар	15	15					
			вода	150	150					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-138	булочка веснушка	70	мука	49,9	49,9	5.3	4.3	39.4		219.8
			дрожжи	1.4	1.4					
			соль	0.5	0.5					
			масло сливочное	4.4	4.4					
			яйцо	1.4	1.4					
			изюм	2.5	2.5					
			сахар	4.9	4.9					
тк-104	кофейный напиток	200	коф.нап	5	5	2.5	3.6	28.7	0.6	152
			сахар	20	20					
			молоко	100	100					
			вода	120	120					

завтрак 3 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	вит с	ккал
тк-23	суп рисовый	200	крупа рисовая	12.0	12.0					
			масло сливочное	1.6	1.6					
			молоко	100	100					
			вода	110.4	110.4					
			сахар	2.4	2.4	4.9	6.3	18.5	0.60	150.4
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
обед										
тк-14	суп гороховый	200	горох	16.0	16.0					
			картофель	53.6	40.0					
			морковь	10.4	8.0					
			вода	144.0	144.0					
			лук репчатый	9.6	8.0					
			петрушка	2.4	2.4					
			масло сливочное	4.0	4.0	4.9	4.4	17.8	6.3	133.6
тк-126	рагу из курицы	70/150	курица	134.4	96.6					
			масло сливочное	7.6	7.6					
			картофель	116.4	87.6					
			морковь	15.6	12					
			томатное пюре	9.6	9.6					
			лук репчатый	18	15.6					
			мука пшеничнвя	2.4	2.4					
			петрушка	8.4	6	18.5	25.3	23.5	19.7	396.5
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-42	каша манная	150	манка	23.2	23.2					
			молоко	75	75					
			вода	56.2	56.2					
			сахар	4.5	4.5					
			масло сливочное	7.5	7.5	3.1	6.3	19.6	1.05	151.5
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30					

завтрак 4 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал					
тк-64	запеканка со сметаной	180/20	творог	170.4	168										
			манка	12	12										
			сахар	12	12										
			яйцо	4.8	4.8										
			сухари	7.2	7.2										
			масло сливочное	7.2	7.2										
			сметана	37.2	37.2						27	23.9	24.6	0.54	430.2
тк-106	какао с молоком	200	какао	2	2										
			вода	110	110										
			молоко	100	100										
			сахар	20	20						3.2	3.5	20.2	1.6	122.3
обед															
тк-13	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60										
			вода	152	152										
			рис	4	4										
			морковь	10.4	8										
			лук репчатый	9.6	8										
			масло сливочное	2.4	2.4						2	2.4	14.6	7.02	90.4
тк-85	птица отварная	60	птица	105.6	75.6										
			лук репчатый	3.6	2.4										
			петрушка	3.6	2.4	9.4	5.3	0.24	1.74	86.4					
тк-37	каша пшеничная	150	крупка пшеничная	37.5	37.5										
			вода	45	45										
			масло сливочное	7.5	7.5						4.5	6.1	24.9		178.5
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5										
			вода	150	150										
			сахар	15	15						0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40										
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40										
полдник															
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5										
			вода	150	150										
			сахар	15	15						0.2	0	15	0.8	58
тк-116	ватрушка с повидлом	60	мука пшеничная	27.3	27.3										
			молоко	11	11										
			сахар	1.4	1.4										
			яйцо	1	1										
			масло сливочное	1.2	1.2										
			масло растительное	1.6	1.6										
			повидло	18	17.3										
			дрожжи	0.8	0.8										

завтрак 5 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-22	суп вермешелевый молочный	200	молоко	100	100					
			вода	84	84					
			вермешель	16	16					
			масло сливочное	1.6	1.6					
			сахар	1.6	1.6	5.6	6.3	19.7	0.6	112.8
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
обед										
тк-15	суп с макаронами	200	картофель	80.0	60.0					
			вода	152.0	152.0					
			макароны	8.0	8.0					
			морковь	10.4	8.0					
			лук репчатый	9.6	8.0					
			масло сливочное	2.4	2.4	2.3	2.0	16.8	7.2	96.0
тк-79	тефтеля из говядины с рисом	60	говядина	52	38					
			масло сливочное	3	3					
			лук репчатый	21	18					
			крупа рисовая	5	5					
			мука пшеничная	4	4					
			вода	6	6	5.7	5.1	5.1	0.3	90.6
тк-2	свекольная икра	150	свекла	144	112.5					
			лук репчатый	31.5	27					
			томатное пюре	42	42					
			лим.кислота	0.6	0.6					
			сахар	1.8	1.8					
			масло растительное	12	12	3.6	11.4	19.5	22.3	198
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
	булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50					
тк-108	молоко кипяченое	200	молоко	211	200	4.9	5	32.5	2	190

завтрак 6 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамины	ккал
тк-58	яйцо вареное	1шт	яйцо	1	40	5.1	4.6	0.3		63
тк-3	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая	106	100	2	9	0	7	96
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.2	0	15	0.8	58
			вода	150	150					
			сахар	15	15					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
обед										
тк-136	суп картофельный с крупой	200	пшено	4.0	4.0	2.0	2.4	14.6	7.0	90.4
			картофель	80.0	60.0					
			морковь	10.4	8.0					
			лук репчатый	9.6	8.0					
			масло сливочное	2.4	2.4					
			вода	152	152					
тк-67	рыба, тушеная в томате с овощами	70	минтай	86.1	43.4	6.3	3.3	3.3	6.4	69.3
			вода	13.3	13.3					
			морковь	16.1	12.6					
			петрушка	2.8	2.1					
			лук репчатый	7	5.6					
			томатное пюре	7	7					
			масло растительное	3.5	3.5					
			лавр.лист	0.001	0.001					
			сахар	1.4	1.4					
			лим.кислота	0.0001	0.0001					
тк-25	картофельное пюре	150	картофель	166	124.5	3.1	6.7	21.9	21	163.5
			молоко	23.7	22.5					
			масло сливочное	9	9					
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.2	0	15	0.8	58
			вода	150	150					
			сахар	15	15					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-109	ряженка	200	ряженка	206	200	6	12	8.2	1.4	169
	печенье	60	печенье	60	60					

завтрак 7 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ВИТ с	ккал
тк-54	макароны с сыром	200	макароны	70	70					
			сыр	22.6	20					
			масло	13.3	13.3	10.8	12.2	42.6		334
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
обед										
тк-б	борщ с капустой и картоф.	200	свекла	40.0	32.0					
			капуста	20.0	16.0					
			картофель	21.6	16.0					
			морковь	10.4	8.0					
			петрушка	2.4	2.4					
			лук репчатый	9.6	8.0					
			масло сливочное	4.0	4.0					
			сахар	2.4	2.4					
			лим.кис	0.1	0.1					
			вода	160.0	160.0					
			томатное пюре	6.4	6.4	1.6	4.1	10.4	8.64	84.8
тк-77	котлета из говядины	60	говядина	60	44.4					
			масло сливочное	3.6	3.6					
			хлеб	10.8	10.8					
			молоко	14.4	14.4					
			сухари	6	6	9.5	8.6	9.6	0.06	156.6
тк-36	каша гречневая	150	гречка	71	71					
			масло сливочное	10	10	8.4	10.8	41.2		303
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			сахар	15	15					
			вода	150	150	0.2	0	15	0.8	58
тк-37	каша пшенная	200	молоко	100	100					
			вода	60	60					
			масло сливочное	10	10					
			сахар	6	6	5,2	8,2	28,6		216
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					



завтрак 8 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-22	суп молочный вермеш.	200	молоко	100	100	5.6	6.3	19.7	0.60	112.8
			вода	84	84					
			макароны	16	16					
			сахар	1.6	1.6					
			масло сливочное	1.6	1.6					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	0.2	0	15	0.8	58
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15					
обед										
тк-140	суп гороховый	200	картофель	53.6	40.0	4.9	4.4	17.8	6.3	133.6
			горох	16.0	16.0					
			морковь	10.4	8.0					
			лук репчатый	9.6	8.0					
			масло сливочное	4.0	4.0					
			петрушка	2.4	2.4					
			вода	144.0	144.0					
тк-127	плов из курицы	70/150	курица	134.4	96.6	21.9	25.3	35.8	5.06	459
			масло сливочное	11.2	11.2					
			лук репчатый	13.5	12.0					
			томатное пюре	7.5	7.5					
			рис	52.5	52.5					
			морковь	15	12.0					
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.2	0	15	0.8	58
			вода	150	150					
			сахар	15	15					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5	0.2	0	15	0.8	58
			сахар	15	15					
			вода	150	150					
тк-140	булочка молочная	70	мука пшеничная	56	56	6.5	1.54	39.9		207.2
			дрожжи	0.6	0.6					
			молоко	28	28					
			соль	0.67	0.67					

завтрак 9 день сад			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-39	каша дружба	200	молоко	100	100					
			вода	65	65					
			рис	14	14					
			пшено	19	19					
			сахар	6	6					
			масло сливочное	10	10	6,1	12,1	35		273
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.3	0	15	0.8	58
обед										
тк-13	суп картофельный с клецками	200	картофель	53.3	40					
			морковь	10	8					
			лук репчатый	9.6	8					
			масло растительное	2	2					
			мука пшеничная	10.2	10.2					
			вода	16.1	16.1					
			соль	0.3	0.3					
			яйца	2.9	2.9					
			масло сливочное	1.1	1.1	5.6	6.34	30.94		234.9
тк-126	рагу из птицы	70/150	бройлер	134.4	96.6					
			масло сливочное	7.6	7.6					
			картофель	116.4	87.6					
			томатное пюре	9.6	9.6					
			морковь	15.6	12					
			лук репчатый	18	15.6					
			мука пшеничная	2.4	2.4					
			петрушка	8.4	6	18.5	25.3	23.5	19.7	396.5
тк-101	чай с сахаром	200	чай	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.2	0	15	0.8	58
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
полдник										
тк-106	какао с молоком	200	какао-порошок	2	2					
			молоко	100	100					
			вода	110	110					
			сахар	20	20	3,2	3,5	20,2	1,6	122,3
тк-64	запеканка со сметаной	180	твоог	170,4	168					
			крупа манная	12	12					
			сахар	12	12					
			яйца	4,8	4,8					
			масло сливочное	7,2	7,2					
			сухари	7,2	7,2					
			сметана	37,2	37,2	27	23,9	24,6		430,2

Завтрак 10 день сад			Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	углев.	Вит С	Ккал
тк-37	Каша гречневая мол.	200	крупа гречневая	50	50					
			молоко	100	100					
			вода	60	60					
			сахар	6	6					
			масло сливочное	10	10	6	9.4	31		240
тк-101	Чай с сахаром	200	Чай-заварка	0.5	0.5					
			Вода	150	150					
			сахар	15	15	0.3	0	15	0.8	58
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
<b>Обед</b>										
тк-11	Суп картофельный	200	картофель	120	90.4					
			морковь	14	8					
			лук репчатый	9.6	8					
			масло сливочное	2.4	2.4					
			вода	144	144	2.2	2.45	16.4	10.8	96.8
тк-53	Макароны отварные	150	макароны	45.5	45.5					
			масло сливочное	6.1	6.1	4.4	7.9	29.6		212
тк-79	Тефтели	60	говядина	52	38					
			вода	6	6					
			крупа рисовая	5	5					
			лук репчатый	21	18					
			масло сливочное	3	3					
			мука пшеничная	4	4	5.7	5.1	5.1	0.3	90.6
тк-101	Чай с сахаром	200	Чай-заварка	0.5	0.5					
			вода	150	150					
			сахар	15	15	0.3	0	15	0.8	58
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40					
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40					
<b>Полдник</b>										
тк-108	Молоко кипяченое	200	молоко	211	200	4.9	5	32.5	2	190
	Булочка йодированная	50	Булочка йодированная	50	50					