

Согласовано

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 года

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"  
"Центр социального питания"  
отдел \_\_\_\_\_  
С.В. Шакина



от "29" сентября 2023 года

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для питания детей с 1 до 3 лет; с 3 до 7 лет (с 12 - ти часовым пребыванием детей),  
посещающих муниципальные автономные дошкольные образовательные учреждения г. Череповца  
с 01.10.2023 года по 31.12.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша молочная рисовая	ТТК № 28/(Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	150	2,3	0,2	30,8	138,0
Булерброд с сыром и маслом	ТТК № 87/(Я,С)	30/10/10	4,9	11,0	15,4	179,4	30/10/10	4,9	11,0	15,4	179,4
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2/(Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,6	150	2,3	1,8	8,6	61,2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Кисель из ягод	ТК № 77/(Я,С)	150	0,3	0,0	93,7	52,0	150	0,3	0,0	93,7	52,0
		<b>580</b>	<b>11,0</b>	<b>13,6</b>	<b>157,7</b>	<b>478,6</b>	<b>500</b>	<b>9,8</b>	<b>13,0</b>	<b>148,5</b>	<b>430,6</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной и гречками	ТТК № 29/(Я,С), ТТК №37/(Я,С)	180/15/10	10,1	5,3	17,1	186,0	150/15/10	9,4	4,6	14,5	166,0
Паста "Новинка"	ТТК № 34/(Я,С)	40/120	9,8	7,5	29,9	223,7	30/120	7,1	5,0	16,7	188,2
Напиток из изюма	ТТК № 14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,7	200	0,3	0,0	17,3	64,7
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,3	0,5	20,5	100,0	50	3,3	0,5	20,5	100,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>615</b>	<b>21,8</b>	<b>13,1</b>	<b>84,8</b>	<b>574,4</b>	<b>575</b>	<b>17,8</b>	<b>9,8</b>	<b>64,9</b>	<b>518,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4/(Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
Булочка "Витушка" с маком	ТТК № 38/(Я,С)	100	7,8	10,4	42,6	376,2	50	3,9	5,2	21,3	188,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>15,3</b>	<b>64,6</b>	<b>532,2</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,8</b>	<b>305,1</b>
<b>УЖИН:</b>											
Пюре картофельное	ТТК № 22/(Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
Салат из свежеты отварной	ТТК № 84 (Я,С)	100	1,5	9,9	9,7	133,1	100	1,5	9,9	9,7	133,1
Котлета "Морячка"	ТТК № 63/(Я,С)	85	10,6	3,8	4,6	96,2	70	8,7	3,1	3,8	79,2
Напиток апельсиновый	ТТК № 21/(Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	200	0,2	0,0	9,6	38,8
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,3	0,5	20,5	100,0	39	2,5	0,5	20,0	78,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>565,0</b>	<b>18,4</b>	<b>20,1</b>	<b>63,1</b>	<b>509,8</b>	<b>519,0</b>	<b>15,2</b>	<b>18,5</b>	<b>58,9</b>	<b>449,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2060,0</b>	<b>64,6</b>	<b>62,1</b>	<b>370,2</b>	<b>2095,0</b>	<b>1794,0</b>	<b>50,9</b>	<b>50,2</b>	<b>310,1</b>	<b>1703,6</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Второй день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша молочная гречневая	ТТК № 52/ (Я,С)	180	5,1	2,9	21,7	142,6	150	4,2	2,4	18,1	118,8
Бургерборд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/15	6,1	12,5	15,4	197,6	30/7/15	6,1	10,4	15,4	178,7
Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	200	2,5	1,2	4,7	79,4	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>635</b>	<b>13,8</b>	<b>16,6</b>	<b>68,2</b>	<b>521,6</b>	<b>502</b>	<b>12,3</b>	<b>13,7</b>	<b>56,8</b>	<b>433,6</b>
ОБЕД:											
Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36/ (Я,С)	180/20	5,3	0,2	15,4	84,7	150/20	5,1	0,2	12,9	84,7
Плов из свинины	ТТК № 39/ (Я,С)	50/150	21,6	11,8	37,8	350,0	40/150	20,5	11,2	35,9	332,5
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200	0,7	0,3	11,4	45,6	150	0,5	0,2	8,6	34,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,3	0,5	11,5	100,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>12,8</b>	<b>76,1</b>	<b>580,3</b>	<b>536</b>	<b>27,8</b>	<b>11,9</b>	<b>68,1</b>	<b>503,4</b>
ПОЛДНИК:											
Напиток лимонный	ТК №21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,8	35,3	180	0,2	0,0	8,8	35,3
Пряник		56	1,7	1,3	22,8	215,6	56	1,7	1,3	22,8	215,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>236</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>31,6</b>	<b>250,9</b>	<b>236,0</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>31,6</b>	<b>250,9</b>
УЖИН:											
Запеканка "Золотистая" с молоком стуженным	ТТК №97 (Я,С)	150/30	11,4	27,8	55,8	593,3	100/30	8,3	19,3	38,1	408,5
Чай с сахаром	ТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
Фрукты свежие (груша)		140	0,6	0,4	15,3	58,8	124	0,5	0,3	13,6	52,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>28,2</b>	<b>76,1</b>	<b>672,1</b>	<b>454</b>	<b>9,0</b>	<b>19,6</b>	<b>56,7</b>	<b>480,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2041,0</b>	<b>58,7</b>	<b>58,9</b>	<b>252,0</b>	<b>2024,9</b>	<b>1728,0</b>	<b>51,0</b>	<b>46,5</b>	<b>213,2</b>	<b>1668,5</b>

Наименование Блюда	№ рецептуры	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Третий день:</b>												
<b>Сад</b>												
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18/ (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	150	4,2	7,8	19,8	172,5
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,1	3,8	15,3	113,4	30/10	4,1	3,8	15,3	113,4
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	180	2,4	3,5	11,7	99,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из ягод	ТТК №62/ (Я,С)	150	0,0	0,0	9,0	36,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>550</b>	<b>11,5</b>	<b>16,7</b>	<b>59,8</b>	<b>455,7</b>	<b>490</b>	<b>10,3</b>	<b>14,5</b>	<b>53,8</b>	<b>404,6</b>
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/ (Я,С)	180/10/10	4,3	5,4	9,9	105,4	150/10/10	4,1	4,3	8,0	92,8
	Котлета из говядины с овощами, с соусом красным	ТТК № 76/ (Я,С); ТК № 73/ (Я,С)	80/30	11,2	17,6	16,5	268,3	60/20	8,3	13,1	12,1	199,0
	Макаронны отварные	ТТК №85/ (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	180	0,2	0,0	11,2	45,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		47	3,1	0,5	19,3	94,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>667</b>	<b>23,4</b>	<b>28,8</b>	<b>87,5</b>	<b>703,8</b>	<b>540,0</b>	<b>18,5</b>	<b>22,2</b>	<b>67,6</b>	<b>551,0</b>
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	150	4,5	3,6	6,0	76,5	150	4,5	3,6	6,0	76,5
	Фрукты свежие (яблоко)		118	0,5	0,5	11,6	55,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>268</b>	<b>5,0</b>	<b>4,1</b>	<b>17,6</b>	<b>132,0</b>	<b>250,0</b>	<b>4,9</b>	<b>4,0</b>	<b>15,8</b>	<b>123,5</b>
УЖИН:	Картофель в молоке	ТТК № 98 (Я,С)	130	2,8	3,2	20,5	134,2	110	2,3	2,7	17,3	113,5
	Зеленый горошек припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	20	1,0	0,2	2,4	19,3	20	1,0	0,2	2,4	19,3
	Котлеты рубленые из куры	ТТК № 7/(Я,С)	70	15,3	14,8	14,0	285,7	50	10,9	10,6	10,0	204,1
	Чай с сахаром	ТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		52	3,4	0,5	21,3	104,0	31	2,0	0,3	12,7	62,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>472</b>	<b>22,7</b>	<b>18,7</b>	<b>63,2</b>	<b>563,2</b>	<b>411</b>	<b>16,4</b>	<b>13,8</b>	<b>47,4</b>	<b>418,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1957,0</b>	<b>62,6</b>	<b>68,3</b>	<b>228,1</b>	<b>1854,7</b>	<b>1691,0</b>	<b>50,1</b>	<b>54,5</b>	<b>184,6</b>	<b>1498,0</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Сад					Ясли			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Четвертый день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Вермишель молочная	ТТК № 86/ (Я,С)	180	6,5	10,8	29,6	218,3	150	5,4	9,0	24,7	181,9
Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,1	3,8	15,3	113,4	30/10	4,1	3,8	15,3	113,4
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,3	1,8	8,7	61,2
Напиток кофейный с молоком (витаминовый)	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,6	81,6					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5
Напиток из изюма	ТТК № 14/ (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	150	0,2	0,0	12,9	48,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>15,0</b>	<b>17,5</b>	<b>80,8</b>	<b>514,6</b>	<b>500</b>	<b>13,0</b>	<b>15,1</b>	<b>68,6</b>	<b>441,6</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	ТТК № 81/ (Я,С)	180/10/10	5,0	5,9	7,8	105,3	150/10/10	4,8	5,3	6,6	92,7
Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57/ (Я,С)	80	9,7	5,2	12,8	239,0	60	7,3	4,0	9,6	179,3
Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,1	16,1	80,0	50	3,3	0,5	20,5	100,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>20,2</b>	<b>17,3</b>	<b>79,5</b>	<b>657,8</b>	<b>540</b>	<b>17,8</b>	<b>14,7</b>	<b>72,3</b>	<b>568,4</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Кисель "Витаминовый"	ТТК № 11 (Я,С)	200	0	0	28,6	89,8					
Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
Фрукты свежие (груша)		137	0,5	0,4	14,9	57,5	125	0,5	0,4	13,6	52,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>337</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,9</b>	<b>147,3</b>	<b>275</b>	<b>0,8</b>	<b>10,9</b>	<b>107,3</b>	<b>104,5</b>
<b>УЖИН:</b>											
Салат из свежely отварной	ТТК № 84 (Я,С)	100	1,5	9,9	9,7	133,1	50	0,8	5	4,9	66,6
Эрсы из говядины с соусом сметанным с томатом	ТТК № 7/ (Я,С), ТТК № 3/ (Я,С)	105 (75/30)	11,0	15,3	13,6	237,8	75 (55/20)	8,1	11,0	9,8	171,8
Греча отварная	ТТК № 78/ (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	180/5	0,2	0,0	5,4	19,1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		31	2,0	0,3	12,7	62,0	31	2,0	0,3	12,7	62,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>576</b>	<b>20,40</b>	<b>22,40</b>	<b>68,70</b>	<b>697,20</b>	<b>451</b>	<b>16,36</b>	<b>17,00</b>	<b>59,20</b>	<b>524,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2173,00</b>	<b>56,05</b>	<b>57,55</b>	<b>243,90</b>	<b>2016,90</b>	<b>1766,00</b>	<b>47,96</b>	<b>57,70</b>	<b>307,40</b>	<b>1638,60</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая калорийность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Сал					Ясли				
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Пятый день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша жидкая молочная пшениная	ТТК № 56/(Я,С)	180	5,4	3,2	23,8	144,1	150	4,5	2,7	19,9	120,1
	Какао с молоком	ТТК № 19/(Я,С)	150	2,0	2,9	9,7	82,7	150	2,0	2,9	9,7	82,7
	Бутерброд с маслом	ТТК № 1/(Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Напиток яблочный	ТТК № 33/(Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	180	0,1	0,0	23,8	91,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>570,0</b>	<b>9,8</b>	<b>14,2</b>	<b>75,4</b>	<b>473,4</b>	<b>520,0</b>	<b>8,9</b>	<b>13,7</b>	<b>68,9</b>	<b>439,2</b>
<b>ОБЕД:</b>	Рассольник "Ленинградский" с куриным филе, со сметаной	ТТК № 51/(Я,С)	180/15/10	7,7	5,2	14,9	133,0	150/10/10	5,8	3,9	12,5	110,2
	Котлета "Новость"	ТТК № 58/(Я,С)	80	14,3	6,3	12,8	168,0	60	10,7	4,8	9,6	126,0
	Капуста тушеная	ТТК №8/(Я,С)	130	2,6	4,7	10,2	100,1	110	2,2	4,0	8,7	84,7
	Напиток апельсиновый	ТТК №21/(Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		37	2,4	0,4	15,2	74,0	2,3	2,3	0,4	14,8	72,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>632,0</b>	<b>27,2</b>	<b>16,6</b>	<b>61,7</b>	<b>510,0</b>	<b>526,0</b>	<b>21,1</b>	<b>13,1</b>	<b>52,8</b>	<b>422,0</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4/(Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,5	210,0	50	3,7	6,4	34,4	210,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>42,5</b>	<b>366,0</b>	<b>200,0</b>	<b>8,2</b>	<b>10,1</b>	<b>40,4</b>	<b>327,0</b>
<b>УЖИН:</b>	Запеканка "Диетическая" с соусом ягодным	ТТК № 54/(Я,С)	150/30	12,4	14,3	41,7	355,2	130/20	10,7	12,4	30,7	293,4
	Чай с сахаром	ТТК № 9/(Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоки)		106	0,4	0,4	10,4	49,8	111	0,5	0,5	10,9	52,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>486,0</b>	<b>13,0</b>	<b>14,7</b>	<b>57,1</b>	<b>425,0</b>	<b>461,0</b>	<b>11,4</b>	<b>12,9</b>	<b>46,6</b>	<b>365,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1938,0</b>	<b>59,6</b>	<b>56,9</b>	<b>236,7</b>	<b>1774,4</b>	<b>1707,0</b>	<b>49,6</b>	<b>49,8</b>	<b>208,7</b>	<b>1553,8</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Шестой день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42 / (Я,С)	180	5,4	2,8	22,2	137,0	160	4,8	2,5	19,7	121,8
Бургерборд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/5	3,7	10,0	15,4	160,9	30/10/5	3,7	10,0	15,4	160,9
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,3	1,8	8,7	61,2
Напиток кофейный с молоком (витаминовый)	ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Вафли		40	2,2	9,6	25,6	196,0	20	1,1	4,8	12,8	98,0
Чай с сахаром	ТТК № 9 / (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>645</b>	<b>14,3</b>	<b>24,6</b>	<b>78,7</b>	<b>587,4</b>	<b>575</b>	<b>12,1</b>	<b>19,1</b>	<b>61,6</b>	<b>461,9</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	ТТК № 50 / (Я,С)	180/20/10	7,3	5,4	7,6	109	150/20/10	7,1	4,9	6,4	98,4
Жаркое по домашнему (свинина)	ТТК № 17 / (Я,С)	170 (40/130)	15,2	8,4	18,4	212,5	150 (30/120)	13,4	7,4	16,2	187,5
Напиток апельсиновый	ТТК № 21 / (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	150	0,2	0,0	7,2	29,1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		35	2,3	0,3	14,3	70,0	25	1,6	0,2	10,3	50,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>615</b>	<b>25</b>	<b>14,1</b>	<b>49,9</b>	<b>430,3</b>	<b>505</b>	<b>22,25</b>	<b>12,45</b>	<b>40,1</b>	<b>365</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Сухари		20	2,0	0,6	16,6	50,0	10	1,0	0,3	8,3	25,0
Напиток яблочный	ТТК № 33 / (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
Яйцо вареное	ТТК № 47 / (Я,С)	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>260,0</b>	<b>7,1</b>	<b>4,4</b>	<b>43,3</b>	<b>209,2</b>	<b>200,0</b>	<b>6,1</b>	<b>4,1</b>	<b>28,4</b>	<b>158,7</b>
<b>УЖИН:</b>											
Макаронные изделия отварные	ТК № 5 / (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
Колбаски куриные, соус сметанный с томатом	ТТК № 41 / (Я,С)	80/30	14,5	9,1	23,0	238,4	60/30	11,1	7,6	17,8	188,6
Чай с апельсином	ТТК № 5 / (Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
Фрукты свежие (груша)		120	0,5	0,4	13,2	50,4	100	0,4	0,3	10,9	42,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		32	2,0	0,3	13,1	64,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>597</b>	<b>21,7</b>	<b>15,1</b>	<b>85,3</b>	<b>565,8</b>	<b>531</b>	<b>17,3</b>	<b>12,7</b>	<b>70,7</b>	<b>466,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2117,0</b>	<b>68,1</b>	<b>58,2</b>	<b>257,2</b>	<b>1792,7</b>	<b>1811,0</b>	<b>57,7</b>	<b>48,3</b>	<b>200,8</b>	<b>1451,8</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая кал ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Седьмой день:</b>												
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18/ (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	150	4,2	7,8	19,8	172,5
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
	Чай с молоком	ТТК № 4/ (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,4	130	1,7	0,8	3,1	51,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200	0,7	0,3	11,4	45,6	180	0,5	0,2	7,7	41,0
	Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	180/15	6,0	2,1	15,1	106,5	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1
ОБЕД:	Плов из свинины	ТТК № 39/ (Я,С)	50/150	18,3	16,7	47,6	350,0	40/130	11,3	13,0	46,2	297,5
	Напиток из ягод	ТТК № 62/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		26	1,7	0,3	10,7	52,0	28	1,8	0,3	11,5	56,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>621</b>	<b>26,0</b>	<b>19,1</b>	<b>85,4</b>	<b>556,5</b>	<b>508</b>	<b>17,4</b>	<b>15,0</b>	<b>79,3</b>	<b>474,6</b>
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
	Пряник		56	1,7	1,3	22,8	215,6	56	1,7	1,3	22,8	215,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>256</b>	<b>7,7</b>	<b>6,3</b>	<b>30,8</b>	<b>317,6</b>	<b>206</b>	<b>6,2</b>	<b>5,05</b>	<b>28,8</b>	<b>292,1</b>
	Запеканка "Диетическая" с соусом ягодным	ТТК № 54/ (Я,С)	150/30	12,4	14,3	41,7	355,2	130/20	10,7	12,4	30,7	293,4
УЖИН:	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (груша)		109	0,4	0,3	11,9	45,8	117	0,5	0,4	12,8	48,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>479</b>	<b>13,0</b>	<b>14,6</b>	<b>58,6</b>	<b>421,0</b>	<b>447</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>48,5</b>	<b>362,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1986,0</b>	<b>60,9</b>	<b>55,2</b>	<b>237,0</b>	<b>1777,0</b>	<b>1671,0</b>	<b>47,3</b>	<b>46,0</b>	<b>209,5</b>	<b>1543,9</b>



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Восьмой день:</b>												
<b>Сад</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша манная жидкая Молочная	ТТК № 1/(Я,С)	200	6,1	3,5	32,4	185,0	180	5,5	3,1	29,2	166,5
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,7	180	2,8	2,2	10,5	73,5
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Чай с апельсином	ТТК № 5/(Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	23,8	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>650</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>64,6</b>	<b>435,1</b>	<b>605</b>	<b>9,9</b>	<b>12,9</b>	<b>55,7</b>	<b>406,5</b>
<b>ОБЕД:</b>	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/(Я,С)	180/10	5,3	2,2	15,7	103,8	150/15	5,5	1,9	13,1	91,1
	Бразы рубленые с соусом Молочным	ТТК № 7/(Я,С), ТК № 82/(Я,С)	80/30	11,6	15,0	14,9	242,6	70/30	10,3	13,4	13,3	216,1
	Греча с овощами	ТК № 8/(Я,С)	130	7,6	11,1	38,0	290,4	110	6,5	9,4	32,2	245,8
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/(Я,С)	200	0,2	0,0	12,4	50,0	150	0,1	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		42	2,7	0,4	17,2	84,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>672</b>	<b>25,2</b>	<b>22,9</b>	<b>86,7</b>	<b>770,8</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>74,7</b>	<b>650,5</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кефир фруктовый	ТК № 4/(Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	156,0	160	4,5	3,9	17,6	124,8
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,4	210,0	50	3,6	6,4	34,4	210,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>11,3</b>	<b>56,4</b>	<b>366</b>	<b>210</b>	<b>8,1</b>	<b>10,3</b>	<b>52</b>	<b>334,8</b>
<b>УЖИН:</b>	Капуста тушеная с курой	ТТК № 48/(Я,С)	160/50	11,7	10,6	15,1	215,8	120/30	8,8	7,9	11,3	152,0
	Чай с сахаром	ТТК № 9/(Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		25	1,6	0,3	10,3	50,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
	Фрукты свежие (яблоко)		102	0,4	0,4	10,0	47,9	118	0,5	0,5	11,6	55,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>537</b>	<b>13,9</b>	<b>11,3</b>	<b>40,4</b>	<b>333,7</b>	<b>493</b>	<b>11,1</b>	<b>8,7</b>	<b>38,2</b>	<b>277,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2109</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>248</b>	<b>1906</b>	<b>1863</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>221</b>	<b>1669</b>
<b>Ясли</b>												

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Десятый день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша жидкая молочная рчневая	ТТК № 10/ (Я,С)	180	5,1	2,8	23,2	138,7	150	4,3	2,3	19,3	115,6
	Булгурбод с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,4	180	2,3	1,1	4,2	71,5
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11/ (Я,С)	180	0,0	0,0	26,6	80,8				
	Пряник		56	1,7	1,3	22,8	215,6	28	0,9	0,7	11,4	107,8
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (яблоко)		113	0,5	0,5	11,1	53,1	115	0,6	0,6	11,3	54,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>769</b>	<b>12,2</b>	<b>13,9</b>	<b>103,9</b>	<b>712,2</b>	<b>663</b>	<b>10,7</b>	<b>12,8</b>	<b>155,4</b>	<b>545,6</b>
	Свекольник с говядиной и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/15/10	10,0	10,9	22,8	113,6	150/15/10	6,2	5,6	9,7	110,0
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	65/20	11,4	11,2	2,3	145,4	50/20	8,9	9,1	6,4	117,5
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	200	0,2	0,0	35,8	142,0	150	0,2	0,0	26,9	106,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,0	0,3	12,3	60,0	35	2,3	0,3	14,3	58,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>650</b>	<b>26,8</b>	<b>27,8</b>	<b>106,6</b>	<b>658,6</b>	<b>540,0</b>	<b>20,3</b>	<b>19,5</b>	<b>85,6</b>	<b>559,2</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Напиток из изюма	ТТК №14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	84,7	150	0,2	0,0	12,9	63,6
	Булочка "Витушка" с ванилином	ТТК № 27/ (Я,С)	50	3,9	5,2	25,6	188	50	3,9	5,3	25,6	188,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>42,9</b>	<b>272,8</b>	<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>5,25</b>	<b>38,5</b>	<b>251,6</b>
<b>УЖИН:</b>	Макаронные изделия отварные	ТК № 5/ (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Печень по строгановски	ТТК № 24/ (Я,С)	90 (70/20)	13,1	12,5	37,7	179,5	70 (50/20)	9,5	9,5	27,2	135,2
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,4	23,5	20.окт	0,3	0,0	5,4	23,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		28	1,8	0,3	11,5	56,0	29	1,9	0,3	11,9	58,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>458</b>	<b>19,8</b>	<b>18,1</b>	<b>85,2</b>	<b>450,1</b>	<b>419,0</b>	<b>15,6</b>	<b>14,3</b>	<b>70,4</b>	<b>378,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2127,0</b>	<b>63,0</b>	<b>65,0</b>	<b>338,6</b>	<b>2093,7</b>	<b>1822,0</b>	<b>50,6</b>	<b>51,9</b>	<b>349,9</b>	<b>1734,8</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Сад					Ясли			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Вермишель молочная	ТТК № 86/ (Я,С)	200	7,2	12,0	32,9	242,6	150	5,4	9,0	24,7	181,9
Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	200	2,6	3,8	13,0	110,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/7	0,1	0,0	5,2	23,8	200/5	0,2	0,0	5,4	22,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>647</b>	<b>14,8</b>	<b>19,6</b>	<b>66,4</b>	<b>490,1</b>	<b>545</b>	<b>12,5</b>	<b>15,7</b>	<b>55,1</b>	<b>400,2</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с крупкой и куриным филе	ТТК № 49/ (Я,С)	180/15	8,7	2,1	15,1	106,1	150/10	6,6	1,7	12,6	85,1
Биточек детский	ТТК № 64/ (Я,С)	70	16,1	19,7	22,0	330,4	60	13,8	16,9	18,8	283,2
Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
Напиток из ягод	ТТК № 62/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>635</b>	<b>30,2</b>	<b>28,0</b>	<b>84,2</b>	<b>706,2</b>	<b>510</b>	<b>24,7</b>	<b>23,8</b>	<b>68,5</b>	<b>584,2</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Кефир	ТТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
Пряник		56	3,4	2,6	45,6	215,6	56	3,4	2,6	45,6	215,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>256</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>53,6</b>	<b>317,6</b>	<b>206,0</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>51,6</b>	<b>292,1</b>
<b>УЖИН:</b>											
Вареники ленивые с сметанно сладким соусом	ТТК № 95/ (Я,С)	150/20	59,9	10,8	24,8	272,8	130/20	57,2	10,1	21,6	244,2
Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
Фрукты свежие (яблоко)		117	0,5	0,5	11,5	55,0	107	0,4	0,4	10,5	52,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>487</b>	<b>60,6</b>	<b>11,3</b>	<b>41,3</b>	<b>347,8</b>	<b>457</b>	<b>57,8</b>	<b>10,5</b>	<b>37,1</b>	<b>316,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>115</b>	<b>67</b>	<b>246</b>	<b>1862</b>	<b>1718</b>	<b>103</b>	<b>56</b>	<b>212</b>	<b>1593</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>20533</b>	<b>668</b>	<b>608</b>	<b>2657</b>	<b>19197</b>	<b>17571</b>	<b>560</b>	<b>513</b>	<b>2417</b>	<b>16055</b>
<b>Среднее за 1 день:</b>		<b>2053,3</b>	<b>66,8</b>	<b>60,8</b>	<b>265,7</b>	<b>1919,7</b>	<b>1757,1</b>	<b>56,0</b>	<b>51,3</b>	<b>241,7</b>	<b>1605,5</b>
<b>Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)</b>		<b>1800</b>					<b>1500</b>				
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности</b>			<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,39</b>						

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курры используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курры проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей и фруктов, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батоны «Нарезные», хлеб ржано-пшеничный йодированный), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).
8. Для составления меню были использованы технико-технологические карты и сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А. Покровского 1976 г., при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20, МР 2.3.6.0233-21 и сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных образовательных организациях 2015 года.
11. Для соблюдения норм пищевых веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из фруктов.

Согласовано:

Зам. директора по производству

/Крепышева А.Д./

Инженер-технолог

/Кручевич К.Г./

от «29» сентября 2023 г.