

Директор _____

от " _____ " _____ 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 03.07.2023 года по 31.08.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)



Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального питания"
С.В. Шакина

от "30" июня 2023 года

	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			
Первый день:														
ЗАВТРАК:			ТТК № 28/ (Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	150	2,3	0,2	30,8	138,0	
Бутерброд с сыром и маслом			ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/10	4,9	11,0	15,4	179,4	30/10/5	4,9	3,4	15,4	146,4	
Напиток кофейный с молоком			ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5	150	2,3	1,8	8,6	61,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:			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	
				650	12,8	23,0	93,4	634,5	565	10,8	10,2	72,6	463,6	
ОБЕД:			Суп картофельный с бобовыми, с говядиной и грибами	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	42	2,7	0,4	17,2	84,0	
ИТОГО:				615	21,8	13,1	84,8	574,4	567	17,8	9,8	64,9	502,9	
ПОЛДНИК:			Кефир фруктовый	ТК № 4/ (Я,С)	150	4,2	3,7	16,5	117,0	100	2,8	2,5	11,0	78,0
Фрукты свежие (груша)				105	0,4	0,3	11,5	44,1	100	0,4	0,3	11,0	42,0	
ИТОГО:				255	4,6	4,0	28,0	161,1	200	3,2	2,8	22,0	120,0	
УЖИН:			Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
Овощи порционно (помидор)			ТТК № 91/ (Я,С)	50	0,6	0,1	1,9	10,0	40	0,4	0,1	1,5	8,0	
Котлета рыбная			ТТК № 53/ (Я,С)	80	11,1	7,0	12,1	170,3	70	10,0	6,9	11,1	149,0	
Напиток из мандаринов			ТТК № 32 / (Я,С)	200	0,1	0,0	22,2	85,6	200	0,1	0,0	22,2	85,6	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный				39	2,5	0,5	20,0	78,0	39	2,5	0,5	20,0	78,0	
ИТОГО:				499,0	17,1	13,5	74,9	485,6	459,0	15,3	12,5	70,6	440,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2019,0	56,3	53,6	281,1	1855,6	1791,0	47,1	35,3	230,1	1527,0	

	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			
Второй день:														
ЗАВТРАК:			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
			Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/15	6,0	5,3	15,4	131,6	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
			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:			Фрукты свежие (мандарин)		120	0,9	0,2	9,0	39,6	115	0,9	0,2	8,6	38,0
			Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:					745	14,6	9,6	77,2	495,2	605	12,0	7,3	65,3	406,3
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	81,7
			Плов из свинины	ТТК № 39/ (Я,С)	50/150	18,3	16,7	47,6	350,0	40/150	11,3	13,0	46,2	350,0
			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	36	2,3	0,4	14,8	72,0
ИТОГО:					650	27,6	17,7	85,9	580,3	546	19,2	13,8	82,5	537,9
ПОЛДНИК:			Кисель Витаминный	ТТК № 11/ (Я,С)	200	0,0	0,0	28,5	89,8					
			Кисель из ягода	ТТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	112,5	52,0
			Булочка "Витушка" с маком	ТТК № 38/ (Я,С)	100	7,8	10,4	42,6	376,2	100	7,8	10,4	42,6	376,2
ИТОГО:					300	7,8	10,4	71,1	466,0	250,0	8,1	10,4	155,1	428,2
УЖИН:			Салат из свежлы отварной	ТТК № 84/ (Я,С)	100	1,4	10,0	13,3	148,8	50	0,7	5,0	6,6	74,4
			Рыбу из птицы	ТТК № 79/ (Я,С)	50/135	16,2	13,3	20,7	292,2	50/135	16,2	13,3	20,7	292,2
			Чай с лимоном	ТК № 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		47	3,1	0,5	10,8	94,0	33	2,2	0,3	7,6	66,0
ИТОГО:					542	20,9	23,8	50,2	557,5	453	19,3	18,6	40,3	451,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2237,0	70,9	61,5	284,4	2099,0	1854,0	58,6	50,1	343,2	1824,1

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Сред											
Если											

Третий день:

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 маслом и сыром	ТК № 1 / (Я,С)	30/5/10	4,8	7,4	15,4	146,4	30/5/10	4,8	7,4	15,4	146,4
	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 ягода	ТТК №62/ (Я,С)	150	0,0	0,0	9,0	36,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:			555	12,2	20,3	59,9	488,7	495	11,0	18,1	53,9	437,6
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/ (Я,С)	180/20/10	6,9	5,6	9,9	118,5	150/15/10	5,4	4,9	8,2	99,3
	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
	Макароны 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		50	3,3	0,5	20,5	100,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0
ИТОГО:			680	26,2	29,0	88,7	722,9	555,0	20,4	22,9	71,9	577,5
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	160	4,8	3,9	6,4	81,6	150	4,5	3,7	6,0	76,5
	Батон нарезной йодированный		30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
	Фрукты свежие (яблоко)		145	0,6	0,6	14,2	68,2	108	0,4	0,4	10,6	50,8
ИТОГО:			335	7,8	5,4	35,9	227,8	288,0	7,3	5,0	31,9	205,3
УЖИН:	Картофель тушеный	ТТК № 13/ (Я,С)	130	2,7	8,3	24,0	157,3	110	2,3	7,0	20,4	133,1
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,3	0,1	1,3	7,5	50	0,3	0,1	1,3	7,5
	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	ТТК № 23/ (Я,С) ТТК № 3/ (Я,С)	80/30	14,5	9,3	23,0	238,4	60/30	11,1	7,6	17,8	183,6
	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		42	2,7	0,4	17,2	84,0	36	2,3	0,4	14,8	72,0
ИТОГО:			532	20,4	18,1	70,5	507,2	486	16,2	15,1	59,3	416,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2102,0	66,6	72,8	255,0	1946,6	1824,0	54,9	61,1	217,0	1636,6

	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	
Четвертый день:												
ЗАВТРАК:	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 (витаминный)	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,6	81,6					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			630	15,0	17,5	80,8	514,6	500	13,0	15,1	68,6	441,6
ОБЕД:	Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	ТТК № 81/ (Я,С)	180/20	12,8	3,7	15,1	151,4	150/20	11,5	3,1	12,6	130,6
	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	0,4	16,4	80,0	28	1,9	0,3	11,5	56,0
ИТОГО:			630	28,0	15,1	86,8	703,9	518	23,1	12,3	69,3	562,3
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	180	0,4	0,0	112,5	62,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (груша)		140	0,6	0,4	15,3	58,8	136	0,5	0,4	14,8	57,1
ИТОГО:			320	1,0	0,4	127,8	121,3	286	0,8	10,9	108,5	109,1
УЖИН:	Эрзаы 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		35	2,3	0,3	13,4	70,0	32	2,1	0,3	13,1	64,0
ИТОГО:			480	20,70	22,40	69,40	572,10	402	16,46	17,00	59,60	459,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2060,00	64,65	55,35	364,80	1911,90	1706,00	53,36	55,30	306,00	1572,50

	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			
Сад												Ясли		
Пятый день:														
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	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	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	180	0,1	0,0	23,8	91,8		
ИТОГО:			570,0	9,8	14,2	75,4	473,4	520,0	8,9	13,7	68,9	439,2		
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с куриным филе, со сметаной	ТТК № 51 / (Я,С)	180/15/10	6,4	5,1	14,9	132,9	150/15/10	5,8	3,9	12,5	116,7		
	Овощи порционно (помидор)	ТТК № 91/ (Я,С)	60	0,7	0,1	2,3	12,0	40	0,4	0,1	1,5	8,0		
	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	ТК №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		50	3,3	0,5	20,5	100,0	46	3,0	0,5	18,9	92,0		
ИТОГО:			705,0	27,5	16,7	69,3	547,9	581,0	22,2	13,3	58,4	456,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,7	6,0	76,5		
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,5	210,0	50	3,7	6,4	34,4	210,0		
ИТОГО:			250	9,6	11,4	42,5	312,0	200,0	8,2	10,1	40,4	286,5		
УЖИН:	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)		144	0,6	0,6	14,1	67,7	113	0,5	0,5	11,1	53,1		
ИТОГО:			524,0	13,2	14,9	60,8	442,9	463,0	11,4	12,9	46,8	366,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2049,0	60,1	57,2	248,0	1776,2	1764,0	50,7	50,0	214,5	1548,7		

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая стоимость	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	

Шестой день:

Сред

Ясли

ЗАВТРАК:	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
	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
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,3	1,8	8,7	61,2
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			640	12,9	22,7	78,8	571,1	570	10,7	17,2	61,7	445,6
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	ТТК № 50/ (Я,С)	180/15/10	5,9	5,2	7,6	101,6	150/15/10	5,7	4,7	6,4	91
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	70/20	8,3	8,6	6,3	141,9	60/20	7,7	9,7	6,5	125,1
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,3	0,2	1,3	7,5	50	0,3	0,2	1,3	7,5
	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 из мандаринов	ТТК № 32/ (Я,С)	180	0,1	0,0	20,0	77,1	150	0,1	0,0	16,7	64,3
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		33	2,1	0,3	13,5	66,0	37	2,4	0,4	15,2	74,0
ИТОГО:			688	19,47	20,1	67,4	535,8	602	18,5	19,9	61,9	481,8
ПОЛДНИК:	Сухари		10	1,0	0,3	8,3	25,0	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
ИТОГО:			250,0	6,1	4,1	35,0	184,2	200,0	6,1	4,1	28,4	158,7
УЖИН:	Макаронные изделия отварные	ТТК № 5/ (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Кура тушеная с овощами	ТТК № 41 / (Я,С)	70/50	10,7	18,1	25,4	290,6	40/40	7,1	12,1	17,0	193,8
	Чай с аспиринном	ТТК № 5/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	21,9	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
	Фрукты свежие (груша)		105	0,4	0,3	11,5	44,1	108	0,4	0,3	11,8	45,4
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		31	2,0	0,3	12,7	62,0	34	2,2	0,3	13,9	68,0
ИТОГО:			591	17,8	24,0	85,6	609,7	537	13,8	17,2	74,0	490,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2169,0	56,3	70,9	266,8	1900,8	1909,0	49,1	58,4	226,0	1576,9

	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	
Седьмой день:												
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	ТК № 4/ (Я,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	130	1,7	0,8	3,1	51,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	Сушка		20	2,0	0,9	14,0	72,9	10	1,0	0,5	7,0	36,5
			640	14,4	15,2	62,3	484,8	530	12,0	12,9	50,2	394,1
ОБЕД:	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	180/15	6,0	2,1	15,1	111,9	150/10	4,3	1,7	12,6	84,3
	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
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		51	3,4	0,5	20,9	102,0	29	1,9	0,3	11,9	58,0
			646	27,7	19,3	95,6	611,9	509	17,5	15,0	79,7	475,8
	ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0
ИТОГО:	Пряник	ТТК № 55/ (Я,С)	56	1,7	1,3	22,8	215,6	56	1,7	1,3	22,8	215,6
			256	7,7	6,3	30,8	317,6	206	6,2	5,05	28,8	292,1
	ПУДИНГ творожный с изюмом и соусом ягодным	ТТК № 87/ (Я,С), ТТК № 83/ (Я,С)	150/20	18,4	12,1	40,0	314,1	130/20	15,9	10,4	37,1	278,6
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
ИТОГО:	Фрукты свежие (мандарин)		110	0,9	0,2	8,0	36,3	97	0,8	0,2	7,4	32,0
			480	19,5	12,3	53,0	370,4	447	16,9	10,6	49,5	330,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2022,0	69,3	53,1	241,7	1784,7	1692,0	52,6	43,6	208,2	1492,6

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	
			Сред				Если				

Восьмой день:

ЗАВТРАК:	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)	30/12	2,3	9,5	15,5	157,8	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			652	11,7	14,0	64,6	448,3	605	9,9	12,9	55,7	406,5
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/ (Я,С)	180/20	6,9	2,3	15,7	111,0	150/20	6,3	1,9	13,1	94,7
	Зразы рубленые с соусом молочным	ТТК № 7/ (Я,С), ТК № 82/ (Я,С)	85/35	12,4	16,1	16,0	261,0	80/30	11,6	15,0	14,8	242,6
	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		50	3,3	0,5	20,5	100,0	35	2,3	0,3	14,3	70,0
ИТОГО:			700	25,2	22,9	86,7	812,4	575	22,5	20,1	74,7	690,6
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			250	9,2	11,3	56,4	366	210	8,1	10,3	52	334,8
УЖИН:	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		42	2,7	0,4	17,2	84,0	31	1,9	0,3	12,7	62,0
	Фрукты свежие (яблоко)		125	0,5	0,5	12,3	58,8	118	0,5	0,5	11,6	55,5
ИТОГО:			577	15,1	11,5	49,6	378,6	499	11,4	8,7	40,6	289,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2179	61	60	257	2005	1889	52	52	223	1721

	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	

Десятый день:

Сад

Ясли

ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	180	5,1	2,8	23,2	138,7	150	4,3	2,3	19,3	115,6
	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
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,4	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11/ (Я,С)	200	0,0	0,0	29,6	89,8					
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (мандарин)		125	1,0	0,3	9,4	41,3	105	0,8	0,2	7,9	34,7
ИТОГО:			745	11,0	12,4	82,4	493,8	595	9,6	11,5	139,9	406,5
	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
	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
	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
	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		40	2,6	0,4	16,4	80,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0
ИТОГО:			665	30,5	29,1	143,3	706,2	545,0	22,4	20,0	106,1	593,4
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			250	4,2	5,2	42,9	272,8	200	4,05	5,25	38,5	251,6
УЖИН:	Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
	Биточек детский	ТТК № 64/ (Я,С)	80	18,4	22,5	25,1	377,6	70	16,1	19,7	22,0	330,4
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,4	23,5	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6
	Овощи порционно (помидор)	ТТК № 91/ (Я,С)	60	0,6	0,2	22,2	12,0	40	0,4	0,1	14,8	8,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	33	2,1	0,3	13,5	66,0
ИТОГО:			520	6,3	6,4	62,7	634,8	458,0	5,1	5,3	49,5	545,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2180,0	52,0	53,1	331,3	2107,6	1798,0	41,1	42,1	334,0	1797,4

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	
			Сред				Ясли				

Десятый день:

ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	ТТК № 86/ (Я,С)	200	7,2	12,0	32,9	242,6	180	6,5	10,8	29,6	218,3
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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	22,2
ИТОГО:			650	14,9	19,6	66,6	490,1	575	13,6	17,5	60,0	436,6
ОБЕД:	Суп картофельный с крупой и куриным филе	ТТК № 49/ (Я,С)	180/15	8,7	2,1	15,1	106,1	150/15	7,9	1,8	12,6	91,7
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		51	3,4	0,5	20,9	102,0	36	2,4	0,3	14,7	72,0
	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
ИТОГО:			616	27,3	11,0	66,4	468,6	501	23,7	9,5	52,5	387,2
ПОЛДИК:	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
ИТОГО:			256	9,4	7,6	53,6	317,6	206,0	7,9	6,4	51,6	292,1
УЖИН:	Сырники из творога со стуженым молоком	ТТК № 60/ (Я,С)	140/20	44,9	15,6	38,3	385,4	110/20	17,8	12,6	30,5	308,6
	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)		130	0,5	0,5	12,7	61,1	115	0,5	0,5	11,3	54,1
ИТОГО:			490	45,6	16,1	56,0	466,5	445	18,5	13,1	46,8	382,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2012	97	54	243	1743	1727	64	46	211	1499
Итого за 10 дней:			21029	654	592	2773	19131	17954	523	494	2513	16196
Среднее за 1 день:			2102,9	65,4	59,2	277,3	1913,1	1795,4	52,3	49,4	251,3	1619,6
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)			1800					1500				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности			0,14	0,13	1,39							

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 курь используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курь 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 сборник 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, напитков из фруктов.

Согласовано:

Инженер-технолог

 (Жабо С.В.)

Инженер-технолог

 Кручевин К.Г.)

от «30» июня 2023 г.

