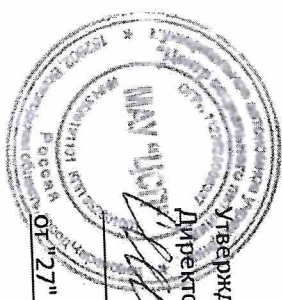


Утверждаю *Заведующий*
Миндрей Дрейман
сери не. 18.01.2025
от 18 января 2025 года



Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального питания"
С.В. Шакина
от "27" января 2025 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 27.01.2025 года по 27.04.2025 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		
Сал												
Первый день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшениная	ТТК № 56 (Я,С)	200	6,0	3,6	26,4	160,1	180	5,4	3,2	23,8	144,1
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/10	4,90	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)						180	2,8	2,2	10,4	73,4
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)		180	2,8	2,2	10,5	73,5					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)	200	0,4	0,0	17,0	69,6	170	0,3	0,0	16,0	58,9
	Вафли порционно		50,0	2,8	11,0	33,0	245,0	50	2,8	11,0	33,0	245,0
			680	16,9	27,8	102,3	727,6	630	16,2	27,4	98,6	700,8
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, говядиной и гречками	ТТК № 29 (Я,С), ТТК № 37 (Я,С)	180/10/10	8,7	5,0	17,0	178,6	150/5/10	8,0	4,4	14,5	169,7
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34 / (Я,С)	190 (60/130)	10,6	18,4	29,2	352,3	160 (40/120)	8,2	15,2	26,7	279,0
	Напиток из изюма	ТТК № 14 / (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	200	0,3	0,0	17,3	64,8
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		34	2,4	0,3	13,9	68,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			624	21,9	23,7	77,4	663,7	555	18,6	19,9	70,8	573,5
ПОЛДНИК:	Напиток яблочный	ТТК № 33 / (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	200	0,1	0,0	26,4	102,0
	Яйцо вареное	ТТК № 47 (Я,С)	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
	Зеленый горошек припущенный		15	1,0	0,1	1,9	6,3	15	1,0	0,1	1,9	6,3
	Батон йодированный		45	3,6	1,4	22,8	117,0	28	2,2	0,9	14,2	72,8
ИТОГО:			300	9,7	5,2	51,4	282,5	283	8,3	4,8	42,8	238,3
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком стущенным	ТТК № 97 / (Я,С)	130/30	10,2	24,4	50,5	453,8	100/20	7,6	18,3	41,0	339,2
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (Я,С)	200	0,2	0,0	10,7	45,7	200	0,2	0,0	10,7	45,7
ИТОГО:			360	10,4	24,4	61,2	499,5	320	7,8	18,3	51,7	384,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1964	49,2	81,1	292,3	2173,3	1788	50,9	70,4	263,9	1897,5

	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		
Второй день:														
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28 (Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	150	2,2	0,2	30,8	138,0		
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/7	4,1	2,9	15,3	102,5	30/7	4,1	2,9	15,3	102,5		
	Чай с молоком	ТТК № 4/ (Я,С)	150	1,9	0,9	3,5	59,6	150	1,9	0,9	3,5	59,6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Фрукты свежие (яблоко)		104	0,4	0,4	10,2	48,9	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	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		
ИТОГО:			651	9,3	4,4	77,1	421,6	588,0	8,8	4,4	68,7	384,6		
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40 (Я,С)	180/5/5	5,5	4,1	9,7	105,4	150/5/5	4,8	3,6	8,1	83,3		
	Рагу из птицы	ТТК № 79/ (Я,С)	40/135	16,1	12,6	19,2	276,7	35/125	15,1	11,8	17,4	248,5		
	Огурец соленый		20	0,2	0,0	0,3	2,2	20	0,2	0,0	0,3	2,2		
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	160	0,2	0,0	7,6	31,0		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	1,9	0,3	12,3	60,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0		
ИТОГО:			595,0	23,9	12,9	50,1	479,2	525,0	21,9	15,7	43,7	415,0		
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № 2 (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5		
	Сушка							20	2,0	1,0	14,0	73,0		
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,5	210,0							
ИТОГО:			250	9,6	11,4	42,5	312	170	6,5	4,8	20	149,5		
УЖИН:	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	ТТК № 7 (Я,С) ТТК № 3 (Я,С)	70/30	10,3	14,5	12,8	224,5	50/20	7,4	10,1	9,0	158,5		
	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 сахаром	ТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	28	2,0	0,3	11,5	56,0		
ИТОГО:			460	19,8	21,6	67,1	546,3	388,0	15,7	16,1	56,3	437,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1956	62,6	50,3	236,8	1759,1	1671	52,9	41,0	188,7	1386,2		

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		
Сад												
Ясли												
Третий 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 маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/7	2,2	5,1	15,0	124,2
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	200	2,7	3,9	12,9	110,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сухари		20	2,0	0,6	16,6	50,0	20	2,0	0,6	16,6	50,0
	Компот из свежих груш	ТТК № 44/ (Я,С)	200	0,2	0,0	14,1	57,3	200	0,2	0,0	14,1	57,3
			640	13,7	23,4	88,7	580,5	547	11,8	17,6	80,1	496,1
ИТОГО:												
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36 (Я,С)	180/10	5,3	0,2	15,4	77,5	150/5	5,1	0,2	12,9	62,0
	Плов из свинины	ТТК № 39 (Я/С)	50/150	21,6	11,8	37,8	350,0	40/130	17,3	9,4	30,2	302,1
	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,4	49,8	180	0,0	0,0	11,2	44,8
			30	1,8	0,2	12,3	60,0	26	1,6	0,2	10,7	52,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный											
ИТОГО:			620,0	28,7	12,2	77,9	537,3	531	24,0	9,8	65,0	460,9
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТК № 14/ (Я,С)	180	0,3	0,0	15,6	58,3	180	0,3	0,0	15,6	58,3
			115	0,4	0,3	12,5	48,3	100	0,3	0,3	10,9	42,0
	Фрукты свежие (груша)		295	0,7	0,3	28,1	106,6	280	0,6	0,3	26,5	100,3
ИТОГО:												
			130	2,6	4,7	10,2	100,1	110	2,2	4,0	8,7	84,7
УЖИН:	Карпуста тушеная	ТТК № 8 (Я,С)										
	Котлета куриная	ТТК № 7 (Я,С)	70	15,3	14,8	14,0	285,7	50	10,9	10,6	10,0	204,1
	Чай с лимоном	ТК № 5 (Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,3	23,1	200/10	0,3	0,0	5,3	23,1
			30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
	Батон йодированный		440	20,6	20,4	44,8	486,9	400	15,8	15,5	39,3	389,9
ИТОГО:												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1985	63,7	56,3	239,5	1711,3	1758	52,2	43,2	210,9	1447,2

	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	
Четвертый день:												
Сад												
Ясли												
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18/ (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	180	5,0	9,4	23,8	207,0
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/7	4,1	2,9	15,3	102,5	30/7	4,1	2,9	15,3	102,5
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,8	2,7	10,4	73,5	150	2,3	1,8	8,7	61,2
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	14,2	58,0
	Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5
ИТОГО:			607	12,9	15,5	86,1	509,3	527,0	12,7	14,6	69,0	465,2
ОБЕД:	Суп крестьянский с курой и сметаной	ТТК № 109 (Я,С)	180/10/10	6,7	7,9	13,9	153,7	150/5/10	4,3	6,5	11,6	121,5
	Биточки рыбные с соусом молочным	ТТК № 53 (Я,С)	70/20	10,5	8,2	12,7	169,4	50/20	7,6	6,2	9,5	126,8
	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 сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	180	0,3	0,0	12,4	45,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		34	2,3	0,3	13,9	68,0	29	2,0	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			634	22,6	22,2	71,6	577,8	524,0	16,4	17,9	58,1	463,7
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	180	5,0	4,4	19,8	113,3	180	5,0	4,4	19,8	113,3
	Ватрушка с повидлом	ТТК № 115 (Я,С)	75	3,5	4,2	32,5	189,2	75	3,5	4,2	32,5	189,2
ИТОГО:			255	8,5	8,6	52,3	302,5	255	8,5	8,6	52,3	302,5
УЖИН:	Филе куриное тушеное в соусе	ТТК № 118 (Я,С)	70/20	31,9	13,1	14,7	303,2	50/20	23,0	9,9	10,8	224,0
	Макароны отварные	ТТК № 85/ (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Чай с сахаром	ТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			450	38,8	18,7	62,6	574,3	390	29,2	14,7	53,5	463,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1946	82,8	65,0	272,6	1963,9	1696	66,8	55,8	232,9	1695,1

	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 ячневая	ТТК № 10 (Я,С)	200	5,7	3,1	25,8	154,1	180	5,1	2,8	23,2	138,7
	Чай с лимоном	ТТК № 5(Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,3	21,9	200/5	0,2	0,0	5,3	21,6
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
	Пряник		62	1,7	1,3	22,8	238,7	31	0,9	0,7	11,4	119,4
ИТОГО:			512	10,2	12,5	78,0	594,2	456	8,6	11,6	62,6	453,4
ОБЕД:	Суп картофельный с рисом и филе куриным	ТТК № 49 / (Я,С)	180/10	7,4	2,0	15,1	99,5	150/10	6,6	1,7	12,6	85,1
	Гуляш из свинины	ТТК № 117 (Я,С)	60/50	10,6	15,6	3,9	207,1	50/40	8,9	12,7	3,0	169,5
	Греча отварная	ТК № 78 (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
	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		40	2,8	0,4	16,4	80,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			670	28,7	25,1	83,8	674,0	540	24,2	20,6	67,8	553,4
ПОЛДНИК:	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	180	0,2	0,0	12,7	51,6	180	0,2	0,0	12,7	51,6
	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,8	0,2	7,5	33,0	100	0,8	0,2	7,5	33,0
ИТОГО:			280	1,0	0,2	20,2	84,6	280	1	0	20	85
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" с соусом ягодным	ТТК № 54 (Я,С) ТТК № 83 (Я,С)	130/20	10,7	12,4	30,7	293,4	110/20	9,1	10,5	28,8	255,6
	Чай витаминный с яблоком	ТТК № 43 (Я,С)	200	0,3	0,0	25,9	99,2	180	0,3	0,0	23,3	89,3
	Батон йодированный		44	3,5	1,3	22,4	114,4	33	2,6	1,0	16,8	85,8
ИТОГО:			394,0	14,5	13,7	79,0	507,0	343,0	12,0	11,5	68,9	430,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1856,0	54,4	51,5	261,0	1859,8	1619	45,8	43,9	219,5	1522,1

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						
Шестой день:												
ЗАВТРАК:	Каша манная жидкая молочная	ТТК № 1/ (Я,С)	180	5,5	3,2	29,2	166,5	150	4,6	2,6	24,3	138,8
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	30/5/7	3,7	10,0	15,4	161,2
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,7	150	2,3	1,8	8,7	61,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)						150	0,3	0,0	14,2	52,0
	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11 (Я,С)	150	0,0	0,0	21,4	67,4					245,0
	Вафли порционно		50	2,8	11,0	33,0	245,0	50	2,8	11,0	33,0	245,0
			625	15,1	26,6	110,7	721,8	542	13,7	25,4	95,6	658,2
ИТОГО:								150/5	4,7	1,8	13,1	83,9
	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3 (Я,С)	180/5	5,3	2,2	15,7	100,2					
ОБЕД:								50/20	8,7	10,2	3,1	118,7
	Суфле куриное, соус молочный	ТТК № 88 (Я,С)	70/30	12,0	13,8	3,7	166,2	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Рис отварной	ТТК № 82 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Напиток из изюма	ТТК № 10 (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	40	2,6	0,5	16,5	80,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	ТТК № 14/ (Я,С)	40	2,6	0,5	16,5	80,0	455	18,94	17,04	73,87	498,4
ИТОГО:			655	23,4	21,9	86,6	608,8	150	0,1	0,0	7,2	29,1
ПОЛДНИК	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8					
	Фрукты свежие (яблоко)		102	0,4	0,4	9,8	47,9	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			302	0,6	0,4	19,4	86,7	250	0,5	0,4	17,0	76,1
ИТОГО:								10	0,2	0,0	1,1	5,0
УЖИН:	Кукуруза консервированная припущенная	ТТК № 105 (Я,С)	15	0,3	0,0	1,7	7,5	130	10,5	11,9	4,2	168,4
	Омлет натуральный	ТТК № 111/ (Я,С)	160	12,9	14,6	5,2	207,3	180/5	0,2	0,0	4,7	19,1
	Чай с лимоном	ТТК № 6 (Я,С)	180/5	0,2	0,0	4,7	19,1	30	2,4	0,9	15,2	78,0
	Батон йодированный		30	2,4	0,9	15,2	78,0	355,0	13,3	12,8	25,2	270,5
ИТОГО:			390	15,8	15,5	26,8	311,9	1602	46,4	56	212	1503
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1972	54,9	64,4	243,5	1729					

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ска я ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Седьмой день:												
Сал												
Ясли												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42 (Я,С)	200	6,0	3,1	24,7	152,2	180	5,4	2,8	22,2	137,0
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/8	2,3	8,1	15,5	131,4
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	200	2,5	1,2	4,7	79,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	180	0,0	0,0	10,8	43,2
	Фрукты свежие (груша)		102	0,4	0,3	11,1	43,7	103	0,4	0,3	11,2	43,2
			742	11,2	12,7	68,0	468,0	651,0	10,0	12,1	63,2	414,4
ИТОГО:												
ОБЕД:	Щи из квашеной капусты с картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 113 (Я,С)	180/10/10	3,3	5,2	7,8	101,4	150/10/10	2,7	4,3	6,5	84,5
	Жаркое по-домашнему (свинина)	ТТК № 17 (Я,С)	170 (40/130)	14,3	10,8	15,1	154,7	150 (30/120)	13,4	7,4	16,2	117,5
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200	0,7	0,3	11,4	45,6	180	0,6	0,3	10,3	41,0
			40	2,5	0,5	13,8	80,0	30	1,9	0,4	12,4	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		610	20,8	16,8	48,1	381,7	530,0	18,6	12,4	45,4	303,0
ИТОГО:												
ПОЛДНИК	Напиток лимонный	ТК № 21 (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	180	0,2	0,0	8,6	34,9
	Булочка "Школьная"	ТТК № 215/Ш	50	4,1	7,0	28,6	186,0	50	4,1	7,0	28,6	186,0
			250	4,33	7	38,2	224,8	230	4,3	7	37,2	220,9
ИТОГО:												
УЖИН:	Греча отварная	ТТК № 78 (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
	Котлета из говядины с овощами, соус красный	ТТК № 76 (Я,С) ТТК № 73 (Я,С)	70/30	9,6	15,1	13,9	211,7	50/30	7,0	11,1	10,4	151,2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,5	0,5	16,5	80,0	30	1,9	0,4	12,4	60,0
ИТОГО:												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2072,0	55,9	58,9	226,7	1628,0	1831	48,1	48,7	204,9	1374,1

	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	
Восьмой день:												
Сад												
Ясли												
ЗАВТРАК:	Каша "Дружба"	ТТК № 120 (Я,С)	180	6,3	3,3	39,8	221,4	150	5,3	2,8	33,2	184,5
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/7	4,9	3,8	15,3	102,5	30/7	4,9	3,8	15,3	102,5
	Какао с молоком	ТТК № 19 / (Я,С)	180	2,4	3,5	11,7	82,7	170	2,3	3,3	11,0	78,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с апельсином	ТТК № 5 (Я,С)	200/5	0,1	0,0	5,4	21,9	200/5	0,1	0,0	5,4	21,9
	Сушка							20	2,0	1,0	14,0	73,0
	Печенье сахарное		25	2,0	2,8	17,5	105,0					
ИТОГО:			602	15,7	13,4	89,7	533,5	582,0	14,6	10,9	78,9	460,0
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным и сметаной	ТТК № 51 (Я,С)	180/5/5	5,1	5,0	14,9	110,9	150/5/5	4,5	4,4	12,4	94,7
	Шницельрыбный "Диетический", соус молочный	ТТК № 57 (Я,С) ТТК № 82 (Я,С)	70/20	9,0	5,9	12,8	229,5	50/20	6,6	4,6	9,6	169,8
	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 яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	180	0,1	0,0	23,8	91,8
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	1,9	0,4	12,4	60,0	28	1,8	0,4	11,6	56,0
ИТОГО:			620	20,6	16,6	94,5	683,3	548,0	16,8	13,9	83,3	574,0
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № 2 (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	102,0	150	3,8	4,2	6,0	76,5
	Пряник		62	1,7	1,3	22,8	238,7	62	1,7	1,3	22,8	238,7
ИТОГО:			262	6,8	6,9	30,8	340,7	212	5,5	5,5	28,8	315,2
УЖИН:	Картофельная запеканка с курой, соус молочный	ТТК № 35 (Я,С) ТТК № 82 (Я,С)	150/20	12,6	13,1	29,6	301,1	130/20	10,9	11,5	25,9	281,4
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,9	45,7	180	0,2	0,0	10,7	41,1
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		39	2,5	0,5	16,1	78,0	28	1,8	0,4	11,6	56,0
			409	15,3	13,6	57,6	424,8	358,0	12,9	11,9	48,2	378,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1893	58,4	50,5	272,6	1982	1700	49,8	42	239	1728

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				
Сал												Если		
Десятый день:														
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18 (Я,С)	200	5,6	10,4	26,4	230,0	150	4,2	7,8	19,8	172,9		
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/10	3,7	13,6	15,4	179,4	30/10/10	3,7	13,6	15,4	179,4		
	Кофейный напиток с молоком	ТТК № 2(Я,С)						150	2,3	1,8	8,7	61,5		
	Кофейный напиток "Витаминный"	ТК № 2 (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,7							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сухари		20	1,8	1,6	13,0	76,0	20	1,8	1,6	13,0	76,0		
	Кисель из ягод	ТК № 77 / (Я,С)	200	0,3	0,0	15,8	69,6	180	0,3	0,0	14,2	43,2		
			670	14,5	28,0	82,3	636,7	550,0	12,3	24,8	71,1	533,0		
ИТОГО:								150/5/10	4,5	1,6	9,3	93,9		
ОБЕД:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61 / (Я,С)	180/10/10	4,9	5,9	11,6	104,1							
	Голубцы ленивые с курой, соус сметанный с томатом	ТТК № 96 (Я,С)	150/50	10,9	9,5	13,1	245,6	130/20	9,4	8,2	11,4	182,6		
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	200	0,2	0,0	12,4	50,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5		
			45	2,8	0,6	18,6	90,0	29	1,8	0,4	12,0	58,0		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный							494,0	15,9	10,2	42,0	372,0		
ИТОГО:			645	18,8	16,0	55,7	489,7	150	0,2	0,0	26,9	106,5		
ПОЛДНИК:	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	200	0,3	0,0	35,9	142,0	150	0,2	0,0	26,9	106,5		
	Фрукты свежие (яблоко)		103	0,4	0,4	10,0	43,3	100	0,4	0,4	9,8	42,0		
ИТОГО:			303	0,7	0,4	45,9	185,3	250	0,6	0,4	36,65	148,5		
УЖИН:	Морковный бисквит со сгущенным молоком	ТТК № 116 (Я,С)	150/20	7,6	28,7	69,7	637,5	130/15	6,6	24,9	60,4	544,8		
	Чай с яблоком	ТТК № 43 (Я,С)	200	0,3	0,0	25,9	99,2	150	0,2	0,0	19,4	74,4		
	Батон йодированный		45	3,6	1,4	22,8	117,0	25	2,0	0,8	22,8	65,0		
ИТОГО:			415	11,5	30,1	118,4	853,7	320	8,8	25,7	102,6	684,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2033,0	45,5	74,5	302,3	2165,4	1614	37,6	61,1	252,4	1737,7		

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												
Десятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	ТТК № 52 (Я,С)	200	5,7	3,2	24,0	154,1	180	5,1	2,9	21,6	138,7
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/15	2,3	8,1	15,5	177,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	Чай с апельсином	ТТК № 5 / (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,2	180/10	0,1	0,0	4,9	21,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,0	0,0	26,0	102,0	180	0,0	0,0	23,8	91,8
	Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5
			595	9,2	11,8	77,9	492,4	505,0	8,5	11,5	72,8	433,5
ИТОГО:												
	Суп картофельный с вермишелью и филе куриным	ТТК № 108 (Я,С)	180/15	5,7	2,0	15,5	106,1	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1
ОБЕД:												
	Суфле печеночное с соусом красным	ТТК № 110 (Я,С)	70/20	16,6	6,3	11,1	163,5	50/20	12,0	4,8	8,4	121,8
		ТТК № 73 (Я,С)						110	3,3	2,3	23,4	127,7
	Каша перловая рассыпчатая	ТТК № 121 (Я,С)	130	3,9	2,8	27,6	150,9	180	0,6	0,3	10,3	41,0
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	30	1,9	0,4	12,4	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		45	2,8	0,6	18,6	90,0	550	22,1	9,5	67,1	435,6
ИТОГО:			640	29,6	12,0	83,1	551,5	150	4,2	3,7	16,5	117,0
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	60	0,3	0,0	48,0	192,0
	Зефир		60	0,3	0,0	48,0	192,0	210	4,5	3,7	64,5	309
ИТОГО:			260	5,9	5	70	348					
УЖИН:	Пудинг из творога с изюмом со стуженым молоком	ТТК № 87 (Я,С)	150/20	18,4	12,1	21,8	266,1	130/20	15,9	10,4	18,9	230,6
	Чай с сахаром	ТТК № 9 / (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0
	Батон йодированный		46	3,7	1,4	23,3	119,6	25	2,0	0,8	12,7	65,0
ИТОГО:			416	22,3	13,5	50,1	405,7	355	18,1	11,2	36,1	313,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1911	67,0	37,3	281,1	1797,6	1620	53,2	35,9	240,5	1491,7
Итого за 10 дней:			19588	594,3	589,8	2628,4	18770	16899	503,7	497,8	2264,5	15783
Среднее за 1 день:			1958,8	59,4	59,0	262,8	1877,0	1689,9	50,4	49,8	226,4	1578,3
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности												
				13,40	30,60	56,00						