

Директор \_\_\_\_\_

от " \_ " \_\_\_\_\_

2023 года



Утверждаю:  
"Центр социального питания"  
С.В. Шакина

от "09" января 2023 года

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 1,5 до 3 лет; с 3 до 7 лет (с 12 - ти часовым пребыванием детей),  
посещающих муниципальные автономные дошкольные образовательные учреждения г. Череповца  
с 09.01.2023 года по 31.01.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

	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>Первый день:</b>												
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	ТТК № 28/ (Я,С)	180/10	2,8	7,5	37,0	231,6	130/10	2,0	7,4	27,0	185,6
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/15	6,0	5,3	15,4	132,5	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
	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:	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>615</b>	<b>11,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,9</b>	<b>457,6</b>	<b>530</b>	<b>9,4</b>	<b>13,0</b>	<b>55,9</b>	<b>380,2</b>
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, с филе курицы и гречками	ТТК № 29/ (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	180/10/10	8,2	4,7	17,1	178,6	150/10/10	7,5	4,0	14,5	138,1
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34/ (Я,С)	40/120	9,8	7,5	29,9	151,0	30/120	7,1	5,0	16,7	141,7
	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 "Дарницкий" йодированный		40	2,4	0,4	16,4	82,4	40	2,4	0,4	16,4	82,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>600</b>	<b>20,7</b>	<b>12,6</b>	<b>80,7</b>	<b>476,7</b>	<b>560</b>	<b>17,3</b>	<b>9,4</b>	<b>64,9</b>	<b>426,9</b>
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТТК № 4/ (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Фрукты свежие (яблоко)		130	0,5	0,5	12,7	61,1	125	0,5	0,5	12,3	58,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>34,7</b>	<b>217,1</b>	<b>275</b>	<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>28,8</b>	<b>175,8</b>
УЖИН:	Салат из свеклы отварной	ТТК № 84/ (Я,С)	100	1,4	10,0	13,3	148,8	50	0,7	5,0	6,6	74,4
	Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
	Котлета рыбная	ТТК № 53/ (Я,С)	80	11,4	7,9	12,7	170,3	70	10,0	6,9	11,1	149,0
	Напиток из манدارинов	ТТК № 32 / (Я,С)	200	0,1	0,0	22,2	85,7	200	0,1	0,0	22,2	85,7
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		29	1,7	0,3	11,9	59,7	31	1,9	0,3	12,7	63,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>539,0</b>	<b>17,4</b>	<b>24,1</b>	<b>78,8</b>	<b>606,2</b>	<b>461,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,2</b>	<b>68,4</b>	<b>492,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2084,0</b>	<b>56,0</b>	<b>57,2</b>	<b>262,1</b>	<b>1757,6</b>	<b>1826,0</b>	<b>46,4</b>	<b>43,8</b>	<b>218,0</b>	<b>1475,8</b>

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Если			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Второй день:</b>												
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
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/20	7,2	6,7	15,4	150,6	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)		142	1,1	0,3	10,7	46,9	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	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>772</b>	<b>16,3</b>	<b>11,4</b>	<b>81,0</b>	<b>523,0</b>	<b>600</b>	<b>12,3</b>	<b>7,6</b>	<b>66,8</b>	<b>405,9</b>
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36/ (Я,С)	180/10	5,3	0,2	15,4	84,7	150/10	3,5	0,1	12,9	65,9
	Рагу 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
	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 "Дарницкий" йодированный		51	3,1	0,5	20,9	105,1	50	3,0	0,5	20,5	103,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>630</b>	<b>25,3</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	<b>527,6</b>	<b>545</b>	<b>23,2</b>	<b>14,1</b>	<b>62,7</b>	<b>495,3</b>
ПОЛДНИК:	Кисель Витаминный	ТТК № 11/ (Я,С)	200	0,0	0,0	28,5	89,8					
	Кисель из ягода	ТТК № 77/ (Я,С)						180	0,4	0,0	112,5	62,5
	Булочка "Витлушка" с маком	ТТК № 38/ (Я,С)	100	7,8	10,4	42,6	376,2	100	7,8	10,4	42,6	376,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>10,4</b>	<b>71,1</b>	<b>466,0</b>	<b>280</b>	<b>8,2</b>	<b>10,4</b>	<b>155,1</b>	<b>438,7</b>
УЖИН:	Плов из свинины	ТТК № 39/ (Я,С)	50/150	18,3	16,7	47,6	419,3	40/150	11,3	13,0	46,2	352,5
	Чай с лимоном	ТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		40	2,4	0,4	16,4	82,4	40	2,4	0,4	16,4	82,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>461</b>	<b>20,9</b>	<b>17,1</b>	<b>69,4</b>	<b>524,2</b>	<b>427</b>	<b>13,9</b>	<b>13,4</b>	<b>68,0</b>	<b>457,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2163,0</b>	<b>70,3</b>	<b>53,2</b>	<b>289,9</b>	<b>2040,8</b>	<b>1852,0</b>	<b>57,6</b>	<b>45,5</b>	<b>352,6</b>	<b>1797,3</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>ЗАВТРАК:</b>	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	ТК № 1/(Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4
	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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	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>9,7</b>	<b>21,0</b>	<b>60,0</b>	<b>486,9</b>	<b>490</b>	<b>7,8</b>	<b>18,5</b>	<b>48,9</b>	<b>409,6</b>
<b>ОБЕД:</b>	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	4,8	8,2	92,7
	Котлета из говядины с овощами, с соусом красным	ТТК № 76/(Я,С); ТК № 73/(Я,С)	70/30	19,1	29,5	26,7	449,8	50/30	13,9	21,5	19,8	328,8
	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 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 "Дарницкий" йодированный		50	3,0	0,5	20,5	103,0	35	2,1	0,4	14,4	72,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>660</b>	<b>31,2</b>	<b>40,7</b>	<b>98,9</b>	<b>894,3</b>	<b>560</b>	<b>24,2</b>	<b>31,2</b>	<b>77,6</b>	<b>692,8</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кефир	ТК № 2/(Я,С)	150	4,5	3,7	6,0	76,5	100	3,0	2,5	4,0	51,0
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>4,1</b>	<b>15,8</b>	<b>123,5</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>98,0</b>
<b>УЖИН:</b>	Картофельная запеканка с куррой и соусом сметанный	ТТК № 35/(Я,С) ТТК №11/(Я,С)	150/20	12,6	13,8	29,0	325,5	110/20	9,3	10,6	21,5	245,2
	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15/(Я,С)	70	3,5	0,6	8,5	67,6	70	3,5	0,6	8,5	67,6
	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 "Дарницкий" йодированный		27	1,6	0,3	11,1	55,6	28	1,7	0,3	11,1	57,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>467</b>	<b>17,9</b>	<b>14,7</b>	<b>53,6</b>	<b>468,7</b>	<b>428</b>	<b>14,7</b>	<b>11,5</b>	<b>46,1</b>	<b>390,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1927,0</b>	<b>63,7</b>	<b>80,5</b>	<b>228,3</b>	<b>1973,4</b>	<b>1678,0</b>	<b>50,1</b>	<b>64,1</b>	<b>186,4</b>	<b>1590,9</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>Четвертый день:</b>																																																
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	ТТК № 42/ (Я,С)	190/5	5,7	6,5	23,4	177,6	150/5	4,5	6,2	18,5	147,1																																				
													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	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	28	1,7	1,3	22,8	107,8	
																																																Пряник
ИТОГО:	Напиток из изюма	ТТК № 81/ (Я,С)	180/10	4,7	4,4	7,4	91,3	150/10	4,5	3,8	6,2	78,7																																				
ОБЕД:	Щи из квашеной капусты с картофелем	ТТК № 57/ (Я,С)	70	8,5	4,6	11,2	209,1	50	6,1	3,3	8,0	149,4																																				
													Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9																								
																									Пюре картофельное	ТТК № 33/ (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5												
																																					Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:	Хлеб "Дарницкий" йодированный	ТТК № 6/ (Я,С)	38	2,3	0,4	15,6	78,3	43	2,6	0,4	17,6	88,6																																				
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)	180	0,4	0,0	112,5	62,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0																																				
													Фрукты свежие (груша)	ТК № 7/ (Я,С), ТТК № 3/ (Я,С)	105	11,0	15,3	13,6	237,8	75 (55/20)	8,1	11,0	9,8	171,8																								
																									Зразы из говядины с соусом сметанным с томатом	ТТК № 78/ (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6												
																																					Греча отварная	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5
ИТОГО:	Хлеб "Дарницкий" йодированный	ТТК № 6/ (Я,С)	38	2,3	0,4	15,6	78,3	43	2,6	0,4	17,6	88,6																																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2046,0	55,3	52,2	371,4	1883,8	1756,0	46,6	43,2	319,9	1597,6																																				

	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					
<b>Пятый день:</b>												
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
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	150	2,0	2,9	9,7	82,7	130	1,7	2,5	8,4	71,7
	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:	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>570</b>	<b>9,6</b>	<b>13,9</b>	<b>51,9</b>	<b>389,9</b>	<b>520</b>	<b>8,4</b>	<b>13,0</b>	<b>47,0</b>	<b>355,1</b>
ОБЕД:	Рассолыник "Ленинградский" с куриным филе, со сметаной	ТТК № 51 / (Я,С)	180/10/10	5,1	5,0	14,9	126,3	150/10/10	4,5	3,8	12,5	110,1
	Котлета "Новость"	ТТК № 58/ (Я,С)	75	13,4	5,9	12,0	157,5	60	10,3	4,8	9,6	126,0
	Калупта тушеная	ТК №8/ (Я,С)	130	2,6	4,7	10,2	100,1	110	2,2	4,0	8,7	84,7
	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 "Дарницкий" йодированный		52	3,1	0,3	12,8	64,3	28	1,7	0,3	11,5	57,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>637</b>	<b>24,2</b>	<b>15,9</b>	<b>61,9</b>	<b>506,3</b>	<b>518</b>	<b>18,7</b>	<b>12,9</b>	<b>51,3</b>	<b>414,5</b>
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>42,5</b>	<b>312,0</b>	<b>200,0</b>	<b>8,2</b>	<b>10,1</b>	<b>40,4</b>	<b>286,5</b>
УЖИН:	Сырники из творога с соусом ягодным	ТТК № 84/ (Я,С)	130/20	19,4	13,0	61,1	404,8	110/15	16,4	11,0	42,3	317,6
	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 (яблоки)		140	0,6	0,6	13,8	65,8	110	0,5	0,5	10,8	51,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>490</b>	<b>20,18</b>	<b>13,6</b>	<b>79,9</b>	<b>490,6</b>	<b>435</b>	<b>17,1</b>	<b>11,5</b>	<b>58,1</b>	<b>389,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1947</b>	<b>63,56</b>	<b>54,8</b>	<b>236,2</b>	<b>1698,8</b>	<b>1673</b>	<b>52,4</b>	<b>47,5</b>	<b>196,77</b>	<b>1445,4</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>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
	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)						180	2,8	2,2	10,4	73,5
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,6	81,7					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	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
	Вафли		40	1,8	9,6	26,8	200,0	40	1,8	9,6	26,8	200,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>660</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>81,1</b>	<b>583,3</b>	<b>620</b>	<b>11,9</b>	<b>22,4</b>	<b>77,4</b>	<b>559,9</b>
<b>ОБЕД:</b>	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной сметанным соусом	ТТК № 50/ (Я,С)	180/15/10	6,4	5,5	7,6	105,9	150/10/10	4,6	4,7	6,4	95,3
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	60/20	10,1	11,1	7,3	134,3	50/20	8,9	9,1	6,4	117,5
	Рис отварной	ТК № 10 / (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	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 "Дарницкий" йодированный		50	3,0	0,5	20,5	103,0	40	2,4	0,4	16,4	82,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>645</b>	<b>22,77</b>	<b>22,5</b>	<b>92,6</b>	<b>632,6</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>18,7</b>	<b>81,3</b>	<b>554,2</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кефир фруктовый	ТТК № 4/ (Я,С)	200	5,5	5,0	22,0	156,0	160	4,5	3,9	17,6	124,8
	Булочка "Малышка"	ТТК № 55/ (Я,С)	100	8,2	14,0	57,2	404,6	100	8,2	14,0	57,2	404,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>300</b>	<b>13,7</b>	<b>19</b>	<b>79,2</b>	<b>560,6</b>	<b>260</b>	<b>12,7</b>	<b>17,9</b>	<b>74,8</b>	<b>529,4</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
	Кура тушеная с овощами с чесноком	ТТК № 41 / (Я,С)	70/50	10,7	18,1	25,4	290,6	50/50	8,9	15,1	21,2	242,2
	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,8	23,8	200/10	0,2	0,0	5,8	23,8
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		36	2,2	0,4	14,8	74,2	27	1,6	0,3	11,1	55,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>496</b>	<b>17,6</b>	<b>23,8</b>	<b>76,6</b>	<b>579,7</b>	<b>447</b>	<b>14,6</b>	<b>19,9</b>	<b>64,0</b>	<b>483,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2101,0</b>	<b>66,9</b>	<b>88,2</b>	<b>329,5</b>	<b>2356,2</b>	<b>1897,0</b>	<b>57,9</b>	<b>78,9</b>	<b>297,5</b>	<b>2126,8</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		
Сад						Ясли						
<b>Седьмой день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	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
	Булгерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/15	6,1	5,3	15,3	131,6	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	200	2,6	1,2	4,7	79,4
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	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
	Сухари		15	1,3	1,3	10,0	57,0	15	1,3	1,3	10,0	57,0
<b>ИТОГО:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	640	15,1	17,2	58,8	495,0	605	13,2	14,1	54,8	442,3
<b>ОБЕД:</b>	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
	Биточки рыбные	ТТК № 53/ (Я,С)	70	10,0	6,9	11,1	149,0	50	7,1	4,9	7,9	106,4
	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 ягод	ТТК №62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		50	3,0	0,5	20,5	103,0	39	2,3	0,4	16,0	80,3
<b>ИТОГО:</b>	Напиток апельсиновый	ТТК № 21/ (Я,С)	720	21,9	25,2	89,5	685,3	559	16,7	16,9	67,9	502,1
<b>ПОЛДНИК:</b>	Сушка		200	0,2	0,0	9,6	38,8	150	0,1	0,0	7,2	29,1
	Яйцо вареное	ТТК № 47 / (Я,С)	20	2,0	0,9	14,0	72,9	20	2,0	0,9	14,0	72,9
			40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
<b>ИТОГО:</b>	Пудинг творожный с изюмом и соусом ягодным	ТТК № 87/ (Я,С), ТТК № 83/ (Я,С)	260	7,2	4,7	23,9	168,9	210	7,1	4,7	21,5	159,2
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	150/20	18,4	12,1	40,0	314,1	130/20	15,9	10,4	37,1	278,6
<b>УЖИН:</b>	Фрукты свежие (груша)		200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
			130	0,5	0,4	14,1	54,6	115	0,5	0,4	12,6	48,3
<b>ИТОГО:</b>			500	19,1	12,5	59,1	388,7	465	16,6	10,8	54,7	346,9
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			2120,0	63,3	59,6	231,3	1737,9	1839,0	53,6	46,5	198,9	1450,5



	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
				Сад			Ясли					
<b>Восьмой день:</b>												
ЗАВТРАК:	Каша манная жидкая молочная	ТТК № 1/(Я,С)	200	6,1	3,5	32,4	185,0	150	4,6	2,6	24,3	138,8
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с апельсином	ТТК № 5/(Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,0	21,9	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
ИТОГО:			<b>645</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>64,6</b>	<b>433,2</b>	<b>575</b>	<b>9,9</b>	<b>12,9</b>	<b>55,7</b>	<b>378,8</b>
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)	80/30	11,6	15,0	14,9	242,6	70/30	10,3	13,4	13,3	216,1
	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
	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 "Дарницкий" йодированный		32	1,9	0,3	13,1	65,9	32	1,9	0,3	13,1	65,9
ИТОГО:			<b>672</b>	<b>25,2</b>	<b>22,9</b>	<b>86,7</b>	<b>660,6</b>	<b>562</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>74,7</b>	<b>575,9</b>
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/(Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,4	210,0	50	3,6	6,4	34,4	210,0
ИТОГО:			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>42,4</b>	<b>312,0</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>10,2</b>	<b>40,4</b>	<b>286,5</b>
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 "Дарницкий" йодированный		30	1,8	0,3	12,3	61,8	31	1,9	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)		125	0,5	0,5	12,2	58,8	125	0,5	0,5	12,2	58,8
ИТОГО:			<b>565</b>	<b>14,2</b>	<b>11,4</b>	<b>44,6</b>	<b>356,4</b>	<b>506</b>	<b>11,4</b>	<b>8,7</b>	<b>41,2</b>	<b>294,7</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>2132</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>238</b>	<b>1762</b>	<b>1843</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>212</b>	<b>1536</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>Десятый день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Кисель витаминный	ТТК № 11/(Я,С)	150	0,0	0,0	22,2	70,4					
	Кисель из ягод	ТК № 77/(Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,9	0,2	8,0	33,0	100	0,9	0,2	8,0	33,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>670</b>	<b>10,9</b>	<b>12,3</b>	<b>73,6</b>	<b>466,1</b>	<b>590</b>	<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>140,0</b>	<b>404,8</b>
<b>ОБЕД:</b>	Свекольник с куриным филе, со сметаной	ТТК № 61/(Я,С)	180/15/10	6,2	5,2	110,7	110,7	150/15/10	5,9	4,5	9,5	99,1
	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
	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 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 "Дарницкий" йодированный		37	2,2	0,4	15,2	76,2	40	2,4	0,4	16,4	82,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>662</b>	<b>29,8</b>	<b>29,5</b>	<b>213,0</b>	<b>702,4</b>	<b>545</b>	<b>24,8</b>	<b>24,0</b>	<b>93,9</b>	<b>596,7</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Напиток из изюма	ТТК №14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	67,8	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Булочка "Витушка"	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>255,9</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>5,3</b>	<b>38,5</b>	<b>236,6</b>
<b>УЖИН:</b>	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
	Чай с лимоном	ТТК № 6/(Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,4	23,2	200/10	0,3	0,0	5,4	23,2
	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15/(Я,С)	50	2,5	0,4	6,1	48,3	30	1,5	0,3	3,7	29,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		30	1,8	0,3	12,3	61,8	29	1,7	0,3	11,9	59,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>460</b>	<b>19,8</b>	<b>9,1</b>	<b>42,2</b>	<b>345,8</b>	<b>419</b>	<b>16,9</b>	<b>7,9</b>	<b>37,2</b>	<b>299,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2042,0</b>	<b>64,7</b>	<b>56,1</b>	<b>371,7</b>	<b>1770,1</b>	<b>1754,0</b>	<b>55,4</b>	<b>48,7</b>	<b>309,5</b>	<b>1537,5</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>Десятый день:</b>												
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
	Бугерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/15	6,1	5,3	15,3	131,6	30/10	4,9	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	82,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	23,8	200/10	0,2	0,0	5,4	22,2
ИТОГО:			<b>615</b>	<b>15,2</b>	<b>19,6</b>	<b>62,0</b>	<b>473,0</b>	<b>545</b>	<b>12,5</b>	<b>15,7</b>	<b>55,1</b>	<b>400,1</b>
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	91,2
	Биточек детский	ТТК № 64/ (Я,С)	70	16,1	19,7	22,0	330,4	50	11,5	14,1	15,7	236,0
	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 "Дарницкий" йодированный		38	2,3	0,4	15,6	78,3	40	2,4	0,4	16,4	82,4
	Напиток из ягод	ТТК №62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:			<b>622</b>	<b>29,9</b>	<b>28,0</b>	<b>82,2</b>	<b>699,7</b>	<b>505</b>	<b>24,1</b>	<b>21,2</b>	<b>69,5</b>	<b>565,5</b>
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	200	0,4	0,0	125,0	69,4	150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Пряник		56	3,4	2,6	45,6	215,6	56	3,4	2,6	45,6	215,6
ИТОГО:			<b>256</b>	<b>3,8</b>	<b>2,6</b>	<b>170,6</b>	<b>285,0</b>	<b>206</b>	<b>3,7</b>	<b>2,6</b>	<b>139,3</b>	<b>267,6</b>
УЖИН:	Сырники из творога со гущеным молоком	ТТК № 60/ (Я,С)	130/20	41,8	14,6	35,7	359,8	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 (груша)		125	0,5	1,4	13,6	52,5	115	0,4	0,3	12,5	48,3
ИТОГО:			<b>475</b>	<b>42,5</b>	<b>16,0</b>	<b>54,3</b>	<b>432,3</b>	<b>445</b>	<b>18,4</b>	<b>12,9</b>	<b>48,0</b>	<b>376,9</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1968</b>	<b>91</b>	<b>66</b>	<b>369</b>	<b>1890</b>	<b>1701</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>312</b>	<b>1610</b>
Итого за 10 дней:			<b>20530</b>	<b>656</b>	<b>628</b>	<b>2928</b>	<b>18871</b>	<b>17819</b>	<b>530</b>	<b>522</b>	<b>2603</b>	<b>16168</b>
Среднее за 1 день:			<b>2053,0</b>	<b>65,6</b>	<b>62,8</b>	<b>292,8</b>	<b>1887,1</b>	<b>1781,9</b>	<b>53,0</b>	<b>52,2</b>	<b>260,3</b>	<b>1616,8</b>
Средний суммарный объем Блюда по нормам за 1 день (в гр)			<b>1800</b>					<b>1500</b>				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности				<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,40</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 (батонны «Нарезные», хлеб «Дарницкий»), 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:

Заместитель директора по производству \_\_\_\_\_ /Крепышева А.Д./

Инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Кручевич К.Г./

от «09» января 2023 г.