

Утверждаю

\_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 года

Утверждаю

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

от "01" октября 2024 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 01.10.2024 года по 31.12.2024 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)**

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>Первый день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша молочная рисовая	ТТК № 28/ (Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	170	2,5	0,2	34,9	156,4
Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/15	6,1	12,5	15,4	197,6	30/10/10	4,9	11,0	15,4	179,4
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5	150	2,3	1,8	8,7	61,2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Кисель "Витаминный"	ТТК № 11 (Я,С)	180	0,0	0,0	26,7	103,2					
Кисель из ягода	ТТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	14,2	58,0
		<b>595</b>	<b>11,6</b>	<b>14,9</b>	<b>89,5</b>	<b>539,9</b>	<b>520</b>	<b>10,0</b>	<b>13,0</b>	<b>73,2</b>	<b>455,0</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с бобовыми, курой и грибами	ТТК № 107/ (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	180/10/10	7,3	4,8	17,2	177,5	150/10/10	6,5	4,1	14,5	156,9
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)	180	0,3	0,0	15,6	58,3	180	0,3	0,0	15,6	58,3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		32	2,2	0,3	13,1	64,0	31	2,2	0,3	13,1	62,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>602</b>	<b>20,4</b>	<b>23,5</b>	<b>75,1</b>	<b>652,1</b>	<b>541</b>	<b>17,2</b>	<b>19,6</b>	<b>69,9</b>	<b>556,2</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,4	49,6	180	0,0	0,0	11,2	44,8
Зефир		60	0,1	0,0	48,6	195,0	60	0,1	0,0	48,6	195,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>61,0</b>	<b>244,6</b>	<b>240</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>59,8</b>	<b>239,8</b>
<b>УЖИН:</b>											
Зразы рубленые из говядины	ТТК № 7/ (Я,С)	70	9,5	11,4	10,9	185,5	50	6,8	8,1	7,8	132,5
Рагу овощное	ТТК № 72 / (Я,С)	130	3,3	7,4	15,1	138,2	110	2,8	6,2	12,8	116,9
Овощи порционно ( помидор свежий)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,6	0,1	1,9	10	30	0,4	0,1	1,1	6
Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (Я,С)	180	0,2	0,0	9,6	39,2	180	0,2	0,0	9,6	39,2
Батон йодированный		30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>450</b>	<b>16,0</b>	<b>19,8</b>	<b>52,8</b>	<b>450,9</b>	<b>410</b>	<b>12,6</b>	<b>15,3</b>	<b>46,6</b>	<b>372,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1907</b>	<b>48,1</b>	<b>58,2</b>	<b>278,4</b>	<b>1887,5</b>	<b>1711</b>	<b>39,9</b>	<b>47,9</b>	<b>249,5</b>	<b>1623,6</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>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
	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)	200	2,5	1,2	4,7	79,4	150	1,9	0,9	3,5	59,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>600</b>	<b>12,7</b>	<b>7,9</b>	<b>52,9</b>	<b>380,4</b>	<b>490</b>	<b>11,2</b>	<b>7,1</b>	<b>46,2</b>	<b>329,3</b>
<b>ОБЕД:</b>	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36/ (Я,С)	180/10	5,3	0,2	15,4	77,5	150/10	5,1	0,2	12,9	65,9
	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		35	2,2	0,4	14,4	70,0	33	2,1	0,3	13,5	66,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>625</b>	<b>29,8</b>	<b>12,7</b>	<b>79,0</b>	<b>543,1</b>	<b>533</b>	<b>28,2</b>	<b>11,9</b>	<b>70,9</b>	<b>498,6</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Напиток апельсиновый	ТК №21 (Я,С)	200	0,2	0,0	9,8	38,8	180	0,2	0,0	8,8	35,3
	Пряник		62	1,7	1,3	22,8	238,7	31	0,9	0,7	11,4	119,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>262</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>32,6</b>	<b>277,5</b>	<b>211</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>20,2</b>	<b>154,7</b>
<b>УЖИН:</b>	Запеканка "Золотистая" с молоком стуженным	ТТК №97 (Я,С)	130/30	10,2	24,4	50,5	453,8	100/20	7,6	18,3	41,0	368,7
	Чай "Витаминный" с яблоком	ТК № 43/ (Я,С)	200	0,2	0,0	25,9	99,2	180	0,3	0,0	23,3	89,3
	Фрукты свежие (манدارин)		104	0,9	0,2	9,4	34,3	102	0,8	0,2	7,7	33,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>464</b>	<b>11,3</b>	<b>24,6</b>	<b>85,8</b>	<b>587,3</b>	<b>402</b>	<b>8,7</b>	<b>18,5</b>	<b>72,0</b>	<b>491,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1951</b>	<b>55,6</b>	<b>46,5</b>	<b>250,3</b>	<b>1788,3</b>	<b>1636</b>	<b>49,2</b>	<b>38,2</b>	<b>209,3</b>	<b>1474,2</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	180	5,0	9,4	23,8	207,0
Бутерброд с маслом	ТТК № 1/(Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/9	2,3	7,1	15,5	138,0
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>Второй завтрак:</b>											
Сушари		20	2,0	0,6	16,6	50,0	10	1,0	0,3	8,3	25,0
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>640</b>	<b>9,5</b>	<b>18,1</b>	<b>72,9</b>	<b>469,6</b>	<b>580</b>	<b>8,5</b>	<b>16,8</b>	<b>61,6</b>	<b>426,0</b>
<b>Обед:</b>											
Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/(Я,С)	180/10/10	5,6	5,5	9,9	111,5	150/5/10	4,9	4,6	8,3	94,2
Котлеты рубленые из курицы, соус красный	ТТК № 7/(Я,С) ТТК № 73/(Я,С)	70/30	16,1	16,2	16,5	312,1	50/30	11,7	12,0	12,5	230,5
Греча отварная	ТТК № 78/(Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
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
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		38	2,3	0,3	15,6	76,0	29	2,0	0,3	11,9	58,0
<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>31,4</b>	<b>28,8</b>	<b>91,4</b>	<b>791,4</b>	<b>534</b>	<b>24,9</b>	<b>22,6</b>	<b>73,3</b>	<b>624,8</b>
<b>Полдник:</b>											
Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4/(Я,С)	200	5,5	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
Фрукты свежие (яблоко)		106	0,4	0,4	10,4	49,8	95	0,4	0,4	9,3	44,6
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>32,4</b>	<b>205,8</b>	<b>245</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>25,8</b>	<b>161,6</b>
<b>Ужин:</b>											
Пюре картофельное	ТТК № 22/(Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57/(Я,С);	80	9,7	5,3	12,8	239,0	70	8,5	4,6	11,2	209,1
Чай с лимоном	ТТК № 6/(Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,3	21,6	200/10	0,3	0,0	5,3	21,6
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>14,9</b>	<b>11,4</b>	<b>49,1</b>	<b>462,3</b>	<b>420</b>	<b>13,2</b>	<b>9,8</b>	<b>44,6</b>	<b>410,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2064</b>	<b>61,7</b>	<b>63,6</b>	<b>245,8</b>	<b>1929,1</b>	<b>1779</b>	<b>51,2</b>	<b>53,3</b>	<b>205,3</b>	<b>1623,0</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	
Сад							Ясли					
<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	11,5	81,7					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Кисель из ягод	ТТК № 77/(Я,С)	180	0,4	0,0	17,0	69,6	150	0,3	0,0	14,2	58,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>600</b>	<b>16,5</b>	<b>18,5</b>	<b>87,8</b>	<b>483,0</b>	<b>490</b>	<b>13,5</b>	<b>14,9</b>	<b>75,6</b>	<b>470,7</b>
<b>ОБЕД:</b>	Суп крестьянский с курой и сметаной	ТТК № 109/(Я,С)	180/10/10	6,7	7,9	13,9	153,7	150/10/10	5,6	6,6	11,6	128,1
	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
	Напиток из изюма	ТТК № 14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	180	0,2	0,0	15,5	58,3
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		42	2,6	0,4	17,2	84,0	32	2,2	0,3	13,1	64,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>617</b>	<b>25,7</b>	<b>20,9</b>	<b>67,6</b>	<b>579,2</b>	<b>542</b>	<b>23,1</b>	<b>18,7</b>	<b>57,6</b>	<b>498,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Компот из свежих груш	ТТК №44 (Я,С)	200	0,2	0,0	14,1	57,3	150	0,2	0,0	10,6	43,2
	Пирог с яйцом	ТТК № 100/(Я,С)	50	4,8	6,2	13,8	133,6	50	4,8	6,2	13,8	133,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>5</b>	<b>6,2</b>	<b>27,9</b>	<b>190,9</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>6,2</b>	<b>24,4</b>	<b>176,8</b>
<b>УЖИН:</b>	Котлета с овощами из говядины, соус красный	ТТК № 73/(Я,С)ТТК № 76/(Я,С)	70/30	9,9	15,5	14,7	238,1	50/30	7,3	11,5	11,2	177,6
	Рис отварной	ТТК № 10/(Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91/(Я,С)	36	2,3	0,1	1,0	5,4	20	0,2	0,0	0,6	3,0
	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
	Батон йодированный		40	3,2	1,2	20,4	104,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>506</b>	<b>18,80</b>	<b>22,20</b>	<b>74,50</b>	<b>565,10</b>	<b>440</b>	<b>12,80</b>	<b>16,94</b>	<b>60,40</b>	<b>445,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1973</b>	<b>66,0</b>	<b>67,8</b>	<b>257,8</b>	<b>1818,2</b>	<b>1672</b>	<b>54,5</b>	<b>56,7</b>	<b>218,0</b>	<b>1589,4</b>



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче скан ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Пятый день:</b>												
<b>Сад</b>												
<b>Ясли</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша жидкая молочная пшеница	ТТК № 56/ (Я,С)	150	5,4	3,2	23,8	120,1	130	4,5	2,7	19,9	104,1
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	150	2,0	2,9	9,7	82,7	130	2,0	2,9	9,7	71,1
	Бутерброд с маслом	ТТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/9	2,3	8,1	15,5	138,0
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	180/5	0,1	0,0	4,9	20,2	150/5	0,1	0,0	4,1	18,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>525</b>	<b>9,8</b>	<b>14,2</b>	<b>53,9</b>	<b>367,6</b>	<b>455</b>	<b>8,9</b>	<b>13,7</b>	<b>49,2</b>	<b>331,2</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
	Котлета "Новость"	ТТК № 58/ (Я,С)	70	13,3	5,9	11,9	147,0	50	10,7	4,8	9,6	105,0
	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		45	3,2	0,4	18,5	90,0	32	2,0	0,3	13,1	64,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>615</b>	<b>26,7</b>	<b>13,0</b>	<b>64,3</b>	<b>471,5</b>	<b>502</b>	<b>21,6</b>	<b>10,8</b>	<b>51,2</b>	<b>367,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Биокефир	ТТК № / (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	150	3,8	4,2	6,0	74,6
	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>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>42,5</b>	<b>309,4</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>10,6</b>	<b>40,4</b>	<b>284,6</b>
<b>УЖИН:</b>	Сырники из творога с соусом ягодным	ТТК № 84/ (Я,С)	130/20	19,4	13,0	61,1	404,8	110/20	16,4	11,0	46,8	329,6
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	12,7	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоки)		130	0,5	0,5	10,4	61,1	102	0,5	0,5	10,9	47,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>480,0</b>	<b>20,1</b>	<b>13,5</b>	<b>84,2</b>	<b>485,9</b>	<b>432,0</b>	<b>17,1</b>	<b>11,5</b>	<b>62,7</b>	<b>397,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1870,0</b>	<b>65,3</b>	<b>52,7</b>	<b>244,9</b>	<b>1634,4</b>	<b>1589,0</b>	<b>55,1</b>	<b>46,6</b>	<b>203,5</b>	<b>1381,2</b>

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Сад					Ясли			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Шестой день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша манная жидкая молочная	ТТК № 1/ (Я,С)	200	6,1	3,5	32,4	185,1	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	160,9	30/5/10	3,7	10,0	15,4	160,9
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	200	3,1	2,4	11,6	81,6	150	2,3	1,8	8,7	61,2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	150	0,0	0,0	22,2	86,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
Кисель "Витаминный"	ТТК № 11 (Я,С)	150	0,0	0,0	22,2	86,0					
Печенье сахарное		25	1,8	3,2	17,2	105,0	25	1,8	3,2	17,2	105,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>620</b>	<b>14,7</b>	<b>19,1</b>	<b>98,8</b>	<b>618,6</b>	<b>520</b>	<b>12,6</b>	<b>17,6</b>	<b>69,4</b>	<b>480,9</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с вермишелью и филе куриным	ТТК № 108/ (Я,С)	180/10	4,7	2,0	15,1	99,5	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1
Котлета "Новость", соус красный	ТТК № 58/ (Я,С) ТТК № 73/ (Я,С)	70/30	13,3	6,9	13,7	173,4	60/30	11,1	6,1	12,1	152,4
Греча с овощами	ТТК № 8 / (Я,С)	130	7,6	11,1	38,0	290,4	110	6,5	9,4	32,2	245,8
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
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		25	1,6	0,3	10,3	50,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>645</b>	<b>27,5</b>	<b>20,3</b>	<b>94,4</b>	<b>678,1</b>	<b>543</b>	<b>23,7</b>	<b>17,5</b>	<b>80,1</b>	<b>581,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	150	0,2	0,0	9,3	37,5	150	0,2	0,0	9,3	37,5
Фрукты свежие (груша)		115	0,4	0,3	12,5	48,3	95	0,4	0,3	10,4	39,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>265</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>21,8</b>	<b>85,8</b>	<b>245</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>19,7</b>	<b>77,4</b>
<b>УЖИН:</b>											
Овощи порционно (помидор свежий)	ТТК № 91 / (Я,С)	35	0,3	0,1	1,0	5,3	20	0,2	0,1	0,5	3,0
Омлет натуральный	ТК № 111/ (Я,С)	160	12,9	14,6	5,1	207,3	130	10,5	11,9	4,2	168,4
Чай с лимоном	ТТК № 5/ (Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
Батон йодированный		40	3,2	5,2	20,4	104,0	25	2,0	0,8	12,8	65,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>16,6</b>	<b>19,9</b>	<b>31,9</b>	<b>338,5</b>	<b>380</b>	<b>12,9</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>258,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>59,4</b>	<b>59,6</b>	<b>246,9</b>	<b>1721,0</b>	<b>1688</b>	<b>49,8</b>	<b>48,2</b>	<b>192,1</b>	<b>1398,5</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>Седьмой день:</b>												
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 маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	150	2,0	0,9	3,5	59,6	150	2,0	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,5	0,2	7,7	41,0	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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>19,1</b>	<b>57,5</b>	<b>488,1</b>	<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>19,1</b>	<b>57,5</b>	<b>488,1</b>	
ОБЕД: Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/ (Я,С)	180/10	5,3	2,2	15,7	103,8	150/10	4,7	1,8	13,1	87,5	
	Капуста тушеная с курой	ТТК № 48/ (Я,С)	160/50	14,3	10,8	15,1	215,8	120/30	8,8	7,9	11,3	152,0
	Напиток из ягод	ТТК № 62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	180	0,0	0,0	10,8	43,2
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	39	2,5	0,4	16,0	78,0	21	1,4	0,2	8,6	42,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>619</b>	<b>22,1</b>	<b>13,4</b>	<b>57,6</b>	<b>440,8</b>	<b>511</b>	<b>14,9</b>	<b>9,9</b>	<b>43,8</b>	<b>324,7</b>	
ПОЛДНИК: Биокефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	180	5,4	4,5	7,2	91,8	
	Булочка "Витлушка" с маком	ТТК № 38/ (Я,С)	50	3,9	5,2	21,3	188,1	50	3,9	5,2	21,3	188,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>10,2</b>	<b>29,3</b>	<b>290,1</b>	<b>230</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>	<b>28,5</b>	<b>279,9</b>	
	Запеканка "Диетическая" со ступенным молоком	ТТК № 54/ (Я,С)	150/15	12,4	14,3	41,7	310,2	110/15	10,7	12,4	30,7	228,0
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>465</b>	<b>13,0</b>	<b>14,7</b>	<b>56,5</b>	<b>377,2</b>	<b>425</b>	<b>11,3</b>	<b>12,8</b>	<b>45,5</b>	<b>295,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1894</b>	<b>55,8</b>	<b>57,4</b>	<b>200,9</b>	<b>1596,2</b>	<b>1726</b>	<b>46,3</b>	<b>51,5</b>	<b>175,3</b>	<b>1387,7</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>Восьмой день:</b>												
<b>Сад</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42/ (Я,С)	180	5,4	2,8	22,2	137,0	150	4,5	2,3	18,5	114,2
	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)	150	2,0	2,9	9,7	72,9	150	2,0	2,9	9,7	72,9
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9	180/5	0,2	0,0	4,9	20,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>575</b>	<b>12,5</b>	<b>9,5</b>	<b>52,6</b>	<b>345,2</b>	<b>525</b>	<b>11,6</b>	<b>9,0</b>	<b>48,4</b>	<b>320,9</b>
<b>ОБЕД:</b>	Щи из свежей капусты с филе куриным и сметаной	ТТК № 94/ (Я,С)	180/10/10	4,3	4,8	7,6	92,5	150/10/10	4,1	4,3	6,4	81,9
	Глов с филе куриным	ТТК № 66/ (Я,С)	50/150	22,7	10,0	35,4	325,4	40/130	19,8	10,3	30,7	294,9
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	180	0,2	0,0	11,2	45,0	180	0,2	0,0	11,2	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	25	1,8	0,3	10,3	50,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>620</b>	<b>25,2</b>	<b>22,9</b>	<b>86,7</b>	<b>542,9</b>	<b>545</b>	<b>22,5</b>	<b>20,1</b>	<b>74,7</b>	<b>471,8</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4/ (Я,С)	200	5,5	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	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>300</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>31,8</b>	<b>203</b>	<b>250</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>26,3</b>	<b>164,0</b>
<b>УЖИН:</b>	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
	Картофель тушеный	ТК № 13 (Я,С)	130	2,7	8,3	24,0	157,3	110	2,3	7,0	20,4	133,1
	Овощи порционно (помидор свежий)	ТТК № 91 / (Я,С)	25	0,3	0,1	1,0	5,0					
	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,4	49,8	180	0,0	0,0	11,2	44,8
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		34	2,2	0,3	13,9	68,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>479</b>	<b>15,7</b>	<b>16,9</b>	<b>64,0</b>	<b>449,5</b>	<b>386</b>	<b>11,6</b>	<b>13,5</b>	<b>51,8</b>	<b>356,7</b>
			<b>1974</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>235</b>	<b>1541</b>	<b>1706</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1313</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>Десятый день:</b>												
<b>Сад</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
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/10	3,7	13,6	15,4	193,9	30/5/10	3,7	10,0	15,4	160,9
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,4	160	2,0	1,0	3,7	63,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11/ (Я,С)	200	0,0	0,0	29,6	114,7					
	Кисель из ягода	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	14,2	58,0
ИТОГО:			<b>630</b>	<b>12,8</b>	<b>25,6</b>	<b>79,3</b>	<b>581,4</b>	<b>505</b>	<b>11,4</b>	<b>20,0</b>	<b>58,0</b>	<b>464,4</b>
ОБЕД:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/10/10	4,9	5,9	11,6	101,2	150/10/5	4,5	1,6	9,3	92,5
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	90 (70/20)	12,3	11,9	8,6	154,7	70 (50/20)	8,9	9,1	6,4	117,5
	Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	200	0,2	0,0	14,1	57,3	180	0,2	0,0	12,7	51,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		25	1,6	0,3	10,3	50,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			<b>645</b>	<b>21,8</b>	<b>23,9</b>	<b>63,3</b>	<b>504,9</b>	<b>545</b>	<b>17,2</b>	<b>15,8</b>	<b>52,4</b>	<b>421,5</b>
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТТК №14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	180	0,3	0,0	15,6	58,3
	Вафли		50	2,3	12,0	33,5	245,0	50	2,3	12,0	33,5	245,0
ИТОГО:			<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>12</b>	<b>50,8</b>	<b>309,8</b>	<b>230</b>	<b>2,6</b>	<b>12</b>	<b>49,1</b>	<b>303,3</b>
УЖИН:	Печень по - строгановски	ТТК № 24 (Я,С)	50/30	10,8	10,8	3,1	152,8	40/30	9,5	9,5	2,7	133,7
	Макаронны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91 / (Я,С)	25	0,3	0,0	0,8	4,4	20	0,2	0,0	0,6	3,2
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/5	0,1	0,0	5,1	20,8	180/5	0,1	0,0	4,6	18,8
	Батон йодированный		32	2,1	0,3	13,1	64,0	24	1,6	0,2	9,8	48,0
ИТОГО:			<b>472</b>	<b>17,9</b>	<b>16,4</b>	<b>52,7</b>	<b>433,1</b>	<b>409</b>	<b>15,3</b>	<b>14,2</b>	<b>43,6</b>	<b>365,4</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1997,0</b>	<b>55,1</b>	<b>77,9</b>	<b>246,1</b>	<b>1829,2</b>	<b>1689,0</b>	<b>46,5</b>	<b>62,0</b>	<b>203,1</b>	<b>1554,6</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>Десятый день:</b>												
			Сад						Ясли			
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная рчневая	ТТК № 10/ (Я,С)	200	5,7	3,1	25,8	154,1	150	4,3	2,4	19,3	115,6
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0
	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/5	0,1	0,0	5,1	20,8	180/5	0,1	0,0	4,7	18,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,0	0,0	12,4	49,8	180	0,0	0,0	11,2	44,8
ИТОГО:			<b>645</b>	<b>8,1</b>	<b>11,2</b>	<b>58,8</b>	<b>368,7</b>	<b>555</b>	<b>6,7</b>	<b>10,5</b>	<b>50,7</b>	<b>323,2</b>
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куринным и сметаной	ТТК № 49/ (Я,С)	180/5/10	3,8	4,9	14,9	118,9	150/5/10	3,2	4,3	12,4	102,7
	Котлета "Морячка", соус сметанный	ТТК № 63 (Я,С) ТТК № 11 (Я,С)	70/20	9,3	5,1	4,8	103,6	50/20	6,7	4,2	3,7	90,0
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	20	1,4	0,2	8,2	40,0
	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>635</b>	<b>18,9</b>	<b>15,8</b>	<b>80,3</b>	<b>543,3</b>	<b>515</b>	<b>14,0</b>	<b>13,2</b>	<b>61,6</b>	<b>435,9</b>
ПОЛДНИК:	Биокефир	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>200,0</b>	<b>8,1</b>	<b>10,2</b>	<b>40,4</b>	<b>286,5</b>
УЖИН:	Сырники из творога со сливочным молоком	ТТК № 60/ (Я,С)	130/20	19,3	14,6	35,7	359,8	110/10	17,8	12,6	30,5	295,2
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,0	0,0	5,0	20,0	180	0,0	0,0	4,5	18,0
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:			<b>450</b>	<b>19,7</b>	<b>15,0</b>	<b>50,5</b>	<b>426,8</b>	<b>400</b>	<b>18,2</b>	<b>13,0</b>	<b>44,8</b>	<b>360,2</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1980</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>232</b>	<b>1651</b>	<b>1670</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>198</b>	<b>1406</b>
Итого за 10 дней:			<b>19580</b>	<b>582</b>	<b>607</b>	<b>2623</b>	<b>18396</b>		<b>490</b>	<b>498</b>	<b>2055</b>	<b>14751</b>
Среднее за 1 день:			<b>1958,0</b>	<b>58,2</b>	<b>60,7</b>	<b>262,3</b>	<b>1839,6</b>	<b>0,0</b>	<b>49,0</b>	<b>49,8</b>	<b>205,5</b>	<b>1475,1</b>
Средний суммарный объем блюд 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>13,40</b>	<b>30,60</b>	<b>56,00</b>						

## Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курицы 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 возможно включение свежих фруктов, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батон йодированный, хлеб ржаной – пшеничный йодированный), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).
8. Для составления примерного циклического меню были использованы техник – технологические карты, сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных образовательных организациях.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г., при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных образовательных организациях 2016г.
11. В целях соблюдения СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 и соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из фруктов, фрукты свежие.

Разработано:

Инженер - технолог МАУ «ЦСП»



/ Жабо С.В./

от « 01 » октября \_\_\_\_\_ 2024 г.