

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)
			Сад					Ясли			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Первый день:											
ЗАВТРАК:											
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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
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
		595	11,6	14,9	89,5	539,9	520	10,0	13,0	73,2	455,0
ОБЕД:											
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
ИТОГО:		602	20,4	23,5	75,1	652,1	541	17,2	19,6	69,9	556,2
ПОЛДНИК:											
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
ИТОГО:		260	0,1	0,0	61,0	244,6	240	0,1	0,0	59,8	239,8
УЖИН:											
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
ИТОГО:		450	16,0	19,8	52,8	450,9	410	12,6	15,3	46,6	372,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1907	48,1	58,2	278,4	1887,5	1711	39,9	47,9	249,5	1623,6

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		
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)	30/10	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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:			600	12,7	7,9	52,9	380,4	490	11,2	7,1	46,2	329,3
ОБЕД:	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
ИТОГО:			625	29,8	12,7	79,0	543,1	533	28,2	11,9	70,9	498,6
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			262	1,9	1,3	32,6	277,5	211	1,1	0,7	20,2	154,7
УЖИН:	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 (мандаarin)		104	0,9	0,2	9,4	34,3	102	0,8	0,2	7,7	33,6
ИТОГО:			464	11,3	24,6	85,8	587,3	402	8,7	18,5	72,0	491,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1951	55,6	46,5	250,3	1788,3	1636	49,2	38,2	209,3	1474,2

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	
Третий день:											
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	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
Второй завтрак:											
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
Итого:		640	9,5	18,1	72,9	469,6	580	8,5	16,8	61,6	426,0
Обед:											
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
Итого:		668	31,4	28,8	91,4	791,4	534	24,9	22,6	73,3	624,8
Полдник:											
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
Итого:		306	5,9	5,3	32,4	205,8	245	4,6	4,1	25,8	161,6
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
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
Итого:		450	14,9	11,4	49,1	462,3	420	13,2	9,8	44,6	410,6
Итого за день:		2064	61,7	63,6	245,8	1929,1	1779	51,2	53,3	205,3	1623,0

	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	
Сад							Ясли					
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 (витаминовый)	ТТК № 2/(Я,С)	200	3,1	2,4	11,5	81,7					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			600	16,5	18,5	87,8	483,0	490	13,5	14,9	75,6	470,7
ОБЕД:	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
ИТОГО:			617	25,7	20,9	67,6	579,2	542	23,1	18,7	57,6	498,9
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			250	5	6,2	27,9	190,9	200	5,0	6,2	24,4	176,8
УЖИН:	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
ИТОГО:			506	18,80	22,20	74,50	565,10	440	12,80	16,94	60,40	445,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1973	66,0	67,8	257,8	1818,2	1672	54,5	56,7	218,0	1589,4

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		
Пятый день:												
Сад												
Ясли												
ЗАВТРАК:	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			525	9,8	14,2	53,9	367,6	455	8,9	13,7	49,2	331,2
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
	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
ИТОГО:			615	26,7	13,0	64,3	471,5	502	21,6	10,8	51,2	367,9
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			250	8,7	12,0	42,5	309,4	200	7,5	10,6	40,4	284,6
УЖИН:	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
ИТОГО:			480,0	20,1	13,5	84,2	485,9	432,0	17,1	11,5	62,7	397,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1870,0	65,3	52,7	244,9	1634,4	1589,0	55,1	46,6	203,5	1381,2

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	
Шестой день:											
ЗАВТРАК:											
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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
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
ИТОГО:		620	14,7	19,1	98,8	618,6	520	12,6	17,6	69,4	480,9
ОБЕД:											
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
ИТОГО:		645	27,5	20,3	94,4	678,1	543	23,7	17,5	80,1	581,9
ПОЛДНИК:											
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
ИТОГО:		265	0,6	0,3	21,8	85,8	245	0,6	0,3	19,7	77,4
УЖИН:											
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
ИТОГО:		440	16,6	19,9	31,9	338,5	380	12,9	12,8	22,9	258,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	59,4	59,6	246,9	1721,0	1688	49,8	48,2	192,1	1398,5

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		
Седьмой день:												
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	
ИТОГО:		560	10,8	19,1	57,5	488,1	560	10,8	19,1	57,5	488,1	
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	
ИТОГО:		619	22,1	13,4	57,6	440,8	511	14,9	9,9	43,8	324,7	
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
ИТОГО:		250	9,9	10,2	29,3	290,1	230	9,3	9,7	28,5	279,9	
	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	
ИТОГО:		465	13,0	14,7	56,5	377,2	425	11,3	12,8	45,5	295,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1894	55,8	57,4	200,9	1596,2	1726	46,3	51,5	175,3	1387,7	

	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												
ЗАВТРАК:	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			575	12,5	9,5	52,6	345,2	525	11,6	9,0	48,4	320,9
ОБЕД:	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
ИТОГО:			620	25,2	22,9	86,7	542,9	545	22,5	20,1	74,7	471,8
ПОЛДНИК:	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
ИТОГО:			300	5,9	5,3	31,8	203	250	4,6	4,1	26,3	164,0
УЖИН:	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			479	15,7	16,9	64,0	449,5	386	11,6	13,5	51,8	356,7
			1974	59	55	235	1541	1706	50	47	201	1313

	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	
Десятый день:												
Сад												
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:			630	12,8	25,6	79,3	581,4	505	11,4	20,0	58,0	464,4
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:			645	21,8	23,9	63,3	504,9	545	17,2	15,8	52,4	421,5
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:			250	2,6	12	50,8	309,8	230	2,6	12	49,1	303,3
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:			472	17,9	16,4	52,7	433,1	409	15,3	14,2	43,6	365,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1997,0	55,1	77,9	246,1	1829,2	1689,0	46,5	62,0	203,1	1554,6

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		
Десятый день:												
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:			645	8,1	11,2	58,8	368,7	555	6,7	10,5	50,7	323,2
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:			635	18,9	15,8	80,3	543,3	515	14,0	13,2	61,6	435,9
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:			250	9,6	11,4	42,4	312,0	200,0	8,1	10,2	40,4	286,5
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:			450	19,7	15,0	50,5	426,8	400	18,2	13,0	44,8	360,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1980	56	53	232	1651	1670	47	47	198	1406
Итого за 10 дней:			19580	582	607	2623	18396	18396	490	498	2055	14751
Среднее за 1 день:			1958,0	58,2	60,7	262,3	1839,6	1839,6	49,0	49,8	205,5	1475,1
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)			1800					1500				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности												
				13,40	30,60	56,00						

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 технологии – 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.