

Согласовано

от " _____ " _____ 2023 года

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"
"Центр социального питания"
МАУ "ЦСП" ОГРН _____
С.В. Шакина



от "29" сентября 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 01.10.2023 года по 31.12.2023 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	
Первый день:											
ЗАВТРАК:											
Каша молочная рисовая	ТТК № 28/(Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	150	2,3	0,2	30,8	138,0
Булерброд с сыром и маслом	ТТК № 87/(Я,С)	30/10/10	4,9	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)	200	3,1	2,4	11,7	81,6	150	2,3	1,8	8,6	61,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
Кисель из ягод	ТК № 77/(Я,С)	150	0,3	0,0	93,7	52,0	150	0,3	0,0	93,7	52,0
		580	11,0	13,6	157,7	478,6	500	9,8	13,0	148,5	430,6
ОБЕД:											
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной и гречками	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	50	3,3	0,5	20,5	100,0
ИТОГО:		615	21,8	13,1	84,8	574,4	575	17,8	9,8	64,9	518,9
ПОЛДНИК:											
Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4/(Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
Булочка "Витушка" с маком	ТТК № 38/(Я,С)	100	7,8	10,4	42,6	376,2	50	3,9	5,2	21,3	188,1
ИТОГО:		300	13,4	15,3	64,6	532,2	200	8,1	8,9	37,8	305,1
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
Салат из свежеты отварной	ТТК № 84 (Я,С)	100	1,5	9,9	9,7	133,1	100	1,5	9,9	9,7	133,1
Котлета "Морячка"	ТТК № 63/(Я,С)	85	10,6	3,8	4,6	96,2	70	8,7	3,1	3,8	79,2
Напиток апельсиновый	ТТК № 21/(Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	200	0,2	0,0	9,6	38,8
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,3	0,5	20,5	100,0	39	2,5	0,5	20,0	78,0
ИТОГО:		565,0	18,4	20,1	63,1	509,8	519,0	15,2	18,5	58,9	449,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060,0	64,6	62,1	370,2	2095,0	1794,0	50,9	50,2	310,1	1703,6

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	
Салат						Ясли					
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
Бургерборд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/15	6,1	12,5	15,4	197,6	30/7/15	6,1	10,4	15,4	178,7
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 яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:		635	13,8	16,6	68,2	521,6	502	12,3	13,7	56,8	433,6
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	84,7
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		50	3,3	0,5	11,5	100,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
ИТОГО:		650	30,9	12,8	76,1	580,3	536	27,8	11,9	68,1	503,4
ПОЛДНИК:											
Напиток лимонный	ТК №21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,8	35,3	180	0,2	0,0	8,8	35,3
Пряник		56	1,7	1,3	22,8	215,6	56	1,7	1,3	22,8	215,6
ИТОГО:		236	1,9	1,3	31,6	250,9	236,0	1,9	1,3	31,6	250,9
УЖИН:											
Запеканка "Золотистая" с молоком ступенным	ТТК №97 (Я,С)	150/30	11,4	27,8	55,8	593,3	100/30	8,3	19,3	38,1	408,5
Чай с сахаром	ТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
Фрукты свежие (груша)		140	0,6	0,4	15,3	58,8	124	0,5	0,3	13,6	52,1
ИТОГО:		520	12,2	28,2	76,1	672,1	454	9,0	19,6	56,7	480,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2041,0	58,7	58,9	252,0	2024,9	1728,0	51,0	46,5	213,2	1668,5

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	
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	11,6	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:											
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	ТТК № 81/ (Я,С)	180/10/10	5,0	5,9	7,8	105,3	150/10/10	4,8	5,3	6,6	92,7
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	0,1	16,1	80,0	50	3,3	0,5	20,5	100,0
ИТОГО:		630	20,2	17,3	79,5	657,8	540	17,8	14,7	72,3	568,4
ПОЛДНИК:											
Кисель "Витаминовый"	ТТК № 11 (Я,С)	200	0	0	28,6	89,8					
Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
Фрукты свежие (груша)		137	0,5	0,4	14,9	57,5	125	0,5	0,4	13,6	52,5
ИТОГО:		337	0,5	0,4	14,9	147,3	275	0,8	10,9	107,3	104,5
УЖИН:											
Салат из свежely отварной	ТТК № 84 (Я,С)	100	1,5	9,9	9,7	133,1	50	0,8	5	4,9	66,6
Эрeзы 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
Грeча 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		31	2,0	0,3	12,7	62,0	31	2,0	0,3	12,7	62,0
ИТОГО:		576	20,40	22,40	68,70	697,20	451	16,36	17,00	59,20	524,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2173,00	56,05	57,55	243,90	2016,90	1766,00	47,96	57,70	307,40	1638,60

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая какая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Сал					Ясли			
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Пятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшениная	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	ТТК № 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	7,7	5,2	14,9	133,0	150/10/10	5,8	3,9	12,5	110,2
	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	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		37	2,4	0,4	15,2	74,0	2,3	2,3	0,4	14,8	72,0
ИТОГО:			632,0	27,2	16,6	61,7	510,0	526,0	21,1	13,1	52,8	422,0
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4/(Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	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	366,0	200,0	8,2	10,1	40,4	327,0
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)		106	0,4	0,4	10,4	49,8	111	0,5	0,5	10,9	52,2
ИТОГО:			486,0	13,0	14,7	57,1	425,0	461,0	11,4	12,9	46,6	365,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1938,0	59,6	56,9	236,7	1774,4	1707,0	49,6	49,8	208,7	1553,8

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	
Шестой день:											
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
Бургерборд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/5	3,7	10,0	15,4	160,9	30/10/5	3,7	10,0	15,4	160,9
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:		645	14,3	24,6	78,7	587,4	575	12,1	19,1	61,6	461,9
ОБЕД:											
Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	ТТК № 50 / (Я,С)	180/20/10	7,3	5,4	7,6	109	150/20/10	7,1	4,9	6,4	98,4
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
Напиток апельсиновый	ТТК № 21 / (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	150	0,2	0,0	7,2	29,1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		35	2,3	0,3	14,3	70,0	25	1,6	0,2	10,3	50,0
ИТОГО:		615	25	14,1	49,9	430,3	505	22,25	12,45	40,1	365
ПОЛДНИК:											
Сухари		20	2,0	0,6	16,6	50,0	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:		260,0	7,1	4,4	43,3	209,2	200,0	6,1	4,1	28,4	158,7
УЖИН:											
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
Колбаски куриные, соус сметанный с томатом	ТТК № 41 / (Я,С)	80/30	14,5	9,1	23,0	238,4	60/30	11,1	7,6	17,8	188,6
Чай с апельсином	ТТК № 5 / (Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
Фрукты свежие (груша)		120	0,5	0,4	13,2	50,4	100	0,4	0,3	10,9	42,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		32	2,0	0,3	13,1	64,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
ИТОГО:		597	21,7	15,1	85,3	565,8	531	17,3	12,7	70,7	466,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2117,0	68,1	58,2	257,2	1792,7	1811,0	57,7	48,3	200,8	1451,8

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		
Сал						Ясли						
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	ТТК № 4/ (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,4	130	1,7	0,8	3,1	51,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200	0,7	0,3	11,4	45,6	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	180/15	6,0	2,1	15,1	106,5	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1
ОБЕД:	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		26	1,7	0,3	10,7	52,0	28	1,8	0,3	11,5	56,0
ИТОГО:			621	26,0	19,1	85,4	556,5	508	17,4	15,0	79,3	474,6
ПОЛДНИК:	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	1,7	1,3	22,8	215,6	56	1,7	1,3	22,8	215,6
ИТОГО:			256	7,7	6,3	30,8	317,6	206	6,2	5,05	28,8	292,1
	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
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 (груша)		109	0,4	0,3	11,9	45,8	117	0,5	0,4	12,8	48,7
ИТОГО:			479	13,0	14,6	58,6	421,0	447	11,4	12,8	48,5	362,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1986,0	60,9	55,2	237,0	1777,0	1671,0	47,3	46,0	209,5	1543,9

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	
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)	30/10	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)	200/10	0,2	0,0	5,4	23,8	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
ИТОГО:		650	11,7	14,0	64,6	435,1	605	9,9	12,9	55,7	406,5
ОБЕД: Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/(Я,С)	180/10	5,3	2,2	15,7	103,8	150/15	5,5	1,9	13,1	91,1
Бразы 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
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		42	2,7	0,4	17,2	84,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:		672	25,2	22,9	86,7	770,8	555	22,5	20,1	74,7	650,5
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		25	1,6	0,3	10,3	50,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
Фрукты свежие (яблоко)		102	0,4	0,4	10,0	47,9	118	0,5	0,5	11,6	55,5
ИТОГО:		537	13,9	11,3	40,4	333,7	493	11,1	8,7	38,2	277,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2109	60	60	248	1906	1863	52	52	221	1669

	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 ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	180	5,1	2,8	23,2	138,7	150	4,3	2,3	19,3	115,6
	Булгурбод 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	180	2,3	1,1	4,2	71,5
	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11/ (Я,С)	180	0,0	0,0	26,6	80,8					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Пряник		56	1,7	1,3	22,8	215,6	28	0,9	0,7	11,4	107,8
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (яблоко)		113	0,5	0,5	11,1	53,1	115	0,6	0,6	11,3	54,1
ИТОГО:			769	12,2	13,9	103,9	712,2	663	10,7	12,8	155,4	545,6
	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
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	65/20	11,4	11,2	2,3	145,4	50/20	8,9	9,1	6,4	117,5
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	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
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,0	0,3	12,3	60,0	35	2,3	0,3	14,3	58,0
			650	26,8	27,8	106,6	658,6	540,0	20,3	19,5	85,6	559,2
	ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТТК №14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	84,7	150	0,2	0,0	12,9
ИТОГО:	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
			250	4,2	5,2	42,9	272,8	200	4,05	5,25	38,5	251,6
УЖИН:	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
	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
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,4	23,5	20.окт	0,3	0,0	5,4	23,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		28	1,8	0,3	11,5	56,0	29	1,9	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			458	19,8	18,1	85,2	450,1	419,0	15,6	14,3	70,4	378,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2127,0	63,0	65,0	338,6	2093,7	1822,0	50,6	51,9	349,9	1734,8

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		
Десятый день:												
ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	ТТК № 86/ (Я,С)	200	7,2	12,0	32,9	242,6	150	5,4	9,0	24,7	181,9
	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)	200/7	0,1	0,0	5,2	23,8	200/5	0,2	0,0	5,4	22,2
ИТОГО:			647	14,8	19,6	66,4	490,1	545	12,5	15,7	55,1	400,2
ОБЕД:	Суп картофельный с крупкой и куриным филе	ТТК № 49/ (Я,С)	180/15	8,7	2,1	15,1	106,1	150/10	6,6	1,7	12,6	85,1
	Биточек детский	ТТК № 64/ (Я,С)	70	16,1	19,7	22,0	330,4	60	13,8	16,9	18,8	283,2
	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 ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	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:			635	30,2	28,0	84,2	706,2	510	24,7	23,8	68,5	584,2
ПОЛДНИК:	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:	Вареники ленивые с сметанно сладким соусом	ТТК № 95/ (Я,С)	150/20	59,9	10,8	24,8	272,8	130/20	57,2	10,1	21,6	244,2
	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
	Фрукты свежие (яблоко)		117	0,5	0,5	11,5	55,0	107	0,4	0,4	10,5	52,2
ИТОГО:			487	60,6	11,3	41,3	347,8	457	57,8	10,5	37,1	316,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2025	115	67	246	1862	1718	103	56	212	1593
Итого за 10 дней:			20533	668	608	2657	19197	17571	560	513	2417	16055
Среднее за 1 день:			2053,3	66,8	60,8	265,7	1919,7	1757,1	56,0	51,3	241,7	1605,5
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 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 (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 сборники 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, напитки из фруктов.

Согласовано:

Зам. директора по производству

/Крепышева А.Д./

Инженер-технолог

/Кручевич К.Г./

от «29» сентября 2023 г.