

Директор _____

от " ____ " _____ 2023 года



Утверждаю

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

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 22.05.2023 года по 31.08.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

Первый день:	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая кал ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Сад					Ясли			
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28/ (Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	130	2,0	0,1	26,7	119,6
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	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
			640	12,8	15,8	93,3	568,5	540	10,5	10,5	68,4	412,2
ОБЕД:	Суп картофельный с Бобовыми, с говяжьей и гренками	ТТК № 29/ (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	180/10/10	8,7	5,1	17,1	178,6	150/10/10	8,0	4,4	14,5	158,6
	Паста "Новинка"	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	2,6	0,4	16,4	80,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			600	21,8	13,1	84,8	474,3	550	17,8	9,8	64,9	425,0
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТК № 4/ (Я,С)	150	4,2	3,7	16,5	117,0	100	2,8	2,5	11,0	78,0
	Фрукты свежие (груша)		105	0,4	0,3	11,5	44,1	100	0,4	0,3	11,0	42,0
ИТОГО:			255	4,6	4,0	28,0	161,1	200	3,2	2,8	22,0	120,0
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
	Овощи порционно (помидор)	ТТК № 91/ (Я,С)	30	0,3	0,1	11,1	6,0	30	0,3	0,1	11,1	6,0
	Котлета рыбная	ТТК № 53/ (Я,С)	80	11,1	7,0	12,1	170,3	70	10,0	6,9	11,1	149,0
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (Я,С)	200	0,1	0,0	22,2	85,6	200	0,1	0,0	22,2	85,6
ИТОГО:	Хлеб "Дарницкий" йодированный		41	2,7	0,4	16,8	82,0	27	1,6	0,3	11,1	54,0
			481,0	17,0	13,4	80,9	485,6	437,0	14,3	12,3	71,3	414,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1976,0	56,2	46,3	287,0	1689,5	1727,0	45,8	35,4	226,6	1371,7

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Сал					Ясли				
			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)	30/15	6,0	5,3	15,4	131,6	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
	Чай с молоком	ТТК № 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)		115	0,9	0,2	8,6	38,0	115	0,9	0,2	8,6	38,0
	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:			740	14,6	9,6	76,8	493,6	605	12,0	7,3	65,3	406,3
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36/ (Я,С)	180/20	5,3	0,2	15,4	84,7	150/10	3,5	0,1	12,9	65,9
	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
	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		40	2,6	0,4	16,4	80,0	36	2,3	0,4	14,8	72,0
ИТОГО:			640	26,9	17,6	90,8	629,6	536	17,6	13,7	82,5	524,6
ПОЛДНИК:	Кисель витаминный	ТТК № 11/ (Я,С)	200	0,0	0,0	28,5	89,8					
	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	112,5	52,0
	Булочка "Витушка" 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	3,9	5,2	49,8	277,9	200,0	4,2	5,2	133,8	240,1
УЖИН:	Салат из свежкы отварной	ТТК № 84/ (Я,С)	100	1,4	10,0	13,3	148,8	50	0,7	5,0	6,6	74,4
	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
	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 "Дарницкий" йодированный		31	2,1	0,3	12,7	62,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			526	19,9	23,6	52,1	525,5	450	19,1	18,6	45,0	445,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2156,0	65,3	56,0	269,5	1926,6	1791,0	52,9	44,8	326,6	1616,7

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Сал					Ясли				
			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	150	4,2	7,8	19,8	172,5
	Бутерброд с маслом и сыром	ТК № 1 / (Я,С)	30/5/10	4,8	7,4	15,4	146,4	30/5/10	4,8	7,4	15,4	146,4
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			555	12,2	20,3	59,9	488,7	495	11,0	18,1	53,9	437,6
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/ (Я,С)	180/15/10	5,6	5,5	9,9	112,0	150/15/10	5,4	4,9	8,2	99,3
	Котлета из говядины с овощами, с соусом красным	ТТК № 76/ (Я,С); ТК № 73/ (Я,С)	70/20	9,6	15,1	13,9	229,3	50/20	7,0	11,1	10,4	168,8
	Макаронны 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		33	2,1	0,3	13,5	66,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			638	22,1	26,2	79,1	643,4	535,0	18,5	20,8	66,1	527,3
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	160	4,8	3,9	6,4	81,6	150	4,5	3,7	6,0	76,5
	Фрукты свежие (яблоко)		135	0,5	0,5	13,2	63,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:			295	5,3	4,4	19,6	145,1	250,0	4,9	4,1	15,8	123,5
УЖИН:	Картофель тушеный	ТТК № 13/ (Я,С)	130	2,7	8,3	24,0	157,3	110	2,3	7,0	20,4	133,1
	Овощи порционно (отгурец)	ТТК № 91 (Я,С)	30	0,2	0,1	0,8	4,5	20	0,1	0,1	0,5	3,0
	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	ТТК № 23/ (Я,С) ТТК № 3/ (Я,С)	80/30	14,5	9,3	23,0	238,4	60/30	11,1	7,6	17,8	183,6
	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		26	1,7	0,3	3,2	52,0	27	1,8	0,3	3,3	54,0
ИТОГО:			496	19,3	18,0	56,0	472,2	447	15,5	15,0	47,0	393,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1984,0	58,9	68,9	214,6	1749,4	1727,0	49,9	58,0	182,8	1482,1

	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 (витаминный)	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:	Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	ТТК № 81/ (Я,С)	180/15	11,5	3,6	15,1	144,9	150/15	10,2	3,0	12,6	124,0
	Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57/ (Я,С)	70	8,5	4,6	11,2	209,1	50	6,1	3,3	8,0	149,4
	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 яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		32	2,1	0,3	13,1	64,0	28	1,9	0,3	11,5	56,0
ИТОГО:			607	25,0	14,3	81,9	651,5	503	20,6	11,5	67,7	525,8
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)		140	0,6	0,4	15,3	58,8	136	0,5	0,4	14,8	57,1
ИТОГО:			320	1,0	0,4	127,8	121,3	286	0,8	10,9	108,5	109,1
УЖИН:	Эрзаы из говядины с соусом сметанным с томатом	ТТК №7/ (Я,С), ТТК № 3/(Я,С)	105 (75/30)	14,0	15,3	13,6	237,8	75 (55/20)	8,1	11,0	9,8	171,8
	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 лимоном	ТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	180/5	0,2	0,0	5,4	19,1
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		28	1,8	0,3	11,5	56,0	32	2,1	0,3	13,1	64,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030,00	61,15	54,55	358,00	1845,50	1691,00	50,86	54,50	304,40	1536,00

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	

Пятый день:

Сад												
Ясли												
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

	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)	180/10/10	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	50	8,6	4,0	8,0	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 "Дарницкий" йодированный		43	2,8	0,4	17,6	86,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			628,0	24,1	16,0	63,3	504,8	510,0	17,4	12,1	48,7	388,9
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 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
ИТОГО:			250	9,6	11,4	42,5	312,0	200,0	8,2	10,1	40,4	286,5
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	180	0,2	0,0	5,0	18,0
	Фрукты свежие (яблоки)		125	0,5	0,5	12,3	58,8	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ИТОГО:			475,0	20,1	13,5	78,4	483,6	415,0	17,0	11,4	58,1	387,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1923,0	63,6	55,1	259,6	1773,8	1645,0	51,5	47,3	216,1	1501,9

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Сал					Ясли			
				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
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/6	2,5	5,3	15,4	117,6
	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					
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
ИТОГО:			620	11,0	13,3	54,3	383,3	576	10,3	10,0	50,5	332,9
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	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)	70/20	9,4	11,1	7,4	141,9	60/20	7,7	9,7	6,5	125,1
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91 (Я,С)	30	0,2	0,1	0,8	4,5	30	0,2	0,1	0,8	4,5
	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 из мандаринов	ТТК № 32/ (Я,С)	180	0,1	0,0	20,0	77,1	150	0,1	0,0	16,7	64,3
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		28	1,9	0,3	11,5	56,0	29	1,9	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			663	21,17	22,4	80,7	583	569	17,2	19,2	70,6	514,4
ПОЛДНИК:	Сухари		10	1,0	0,3	8,3	25,0	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:			250,0	6,1	4,1	35,0	184,2	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
	Куря тушеная с овощами	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	200/5	0,2	0,0	5,8	21,9
	Фрукты свежие (груша)		112	0,5	0,3	12,2	47,0	112	0,5	0,3	12,2	47,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		32	2,1	0,3	13,1	64,0	28	1,8	0,3	11,5	56,0
ИТОГО:			604	18,0	24,0	87,1	616,5	555	15,3	20,2	76,6	528,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2137,0	56,3	63,8	257,1	1767,0	1900,0	48,9	53,5	226,1	1534,8

	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	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	30/7	15,3	113,4	15,3	103,4
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	130	1,7	0,8	3,1	51,7
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
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	600	12,4	14,3	48,3	411,9	517	21,4	122,0	43,2	347,6
ОБЕД:	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 Хлеб "Дарницкий" Йодированный	ТТК №62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:			46	3,0	0,5	18,9	92,0	38	2,5	0,4	15,6	76,0
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
	Пшеника	ТТК № 55/ (Я,С)	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
	Пудинг творожный с изюмом и соусом ягодным	ТТК № 87/ (Я,С), ТТК № 83/ (Я,С)	150/20	18,4	12,1	40,0	314,1	130/20	15,9	10,4	37,1	278,6
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 (мандарин)		107	0,9	0,2	8,0	35,3	98	0,8	0,2	7,4	32,3
ИТОГО:			477	19,5	12,3	53,0	369,4	448	16,9	10,6	49,5	330,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1949,0	60,1	48,1	206,7	1623,5	1679,0	60,7	149,6	182,4	1393,2

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					
Восьмой день:											
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:		645	11,7	14,0	64,6	433,2	575	9,9	12,9	55,7	378,8
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
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
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 "Дарницкий" йодированный		30	2,0	0,3	12,3	60,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:		660	25,2	22,9	86,7	746,8	550	22,5	20,1	74,7	646,9
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 "Дарницкий" йодированный		26	1,7	0,3	10,7	52,0	31	1,9	0,3	12,7	62,0
Фрукты свежие (яблоко)		120	0,5	0,5	11,7	56,4	120	0,5	0,5	11,7	56,4
ИТОГО:		556	14,1	11,4	42,5	344,2	501	11,4	8,7	40,7	290,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2111	60	60	250	1890	1836	52	52	223	1651

	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
	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)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель витаминный	ТТК № 11/ (Я,С)	180	0,0	0,0	26,6	80,8					
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (мандарин)		130	1,0	0,3	9,7	42,9	98	0,8	0,2	7,4	32,3
ИТОГО:			710	10,7	12,3	79,2	478,5	588	9,6	11,5	139,4	404,1
	Свекольник с говядиной и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/10/10	8,6	10,7	22,8	104,7	150/10/10	7,7	9,9	20,9	101,1
	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
	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
	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	180	0,2	0,0	32,2	127,8	150	0,2	0,0	26,9	106,5
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0
ИТОГО:			634	29,1	28,9	139,7	683,1	524,0	23,9	24,3	117,3	584,5
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТТК №14/(Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	84,7	150	0,2	0,0	12,9	63,6
	Булочка "Вигушка"	ТТК № 27/ (Я,С)	50	3,9	5,2	25,6	188	50	3,9	5,3	25,6	188,0
ИТОГО:			250	4,2	5,2	42,9	272,8	200	4,05	5,25	38,5	251,6
УЖИН:	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	23,5	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6
	Овощи порционно (помидор)	ТТК № 91/ (Я,С)	30	0,3	0,1	11,1	6,0	30	0,3	0,1	11,1	6,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		38	2,5	0,4	15,6	76,0	37	2,4	0,4	15,2	74,0
ИТОГО:			448	18,3	8,9	50,5	318,0	422,0	16,4	7,9	47,9	289,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2042,0	62,3	55,3	312,3	1752,4	1734,0	53,9	48,9	343,1	1529,3


	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:												
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	4,9	3,8	15,3	113,4	30/8	4,4	3,2	15,3	107,0
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	150	2,0	2,9	9,7	82,7	100	1,3	1,9	6,5	55,2
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	22,2
ИТОГО:			580	13,6	17,5	60,0	438,2	493	11,3	14,1	51,9	366,3
ОБЕД:	Суп картофельный с крупой и куриным филе	ТТК № 49/ (Я,С)	180/10	7,4	2,0	15,1	99,5	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	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		40	2,6	0,4	16,4	80,0	33	2,1	0,3	13,8	66,0
	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:			610	28,9	27,9	83,0	694,8	503	22,5	21,0	66,9	543,0
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:	Сырники из творога со сгущенным 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 (яблоко)		118	0,5	0,5	11,6	55,5	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО:			468	42,5	15,1	52,3	435,3	450	18,5	13,1	47,3	385,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1914	94	68	249	1886	1652	60	55	218	1586
Итого за 10 дней:			20222	638	576	2664	17904	17382	526	598	2449	15203
Среднее за 1 день:			2022,2	63,8	57,6	266,4	1790,4	1738,2	52,6	59,8	244,9	1520,3
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 кури используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из кури 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, напитки из фруктов.

Согласовано:

Заместитель Директора по производству  /Крепышева А.Д./

Инженер-технолог  /Кручевич К.Г./

от «17» мая 2023 г.