

Директор _____

от " _____ " _____ 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 дошкольные образовательные учреждения г.Череповца
с 01.05.2023 года по 30.06.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)



Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина

от "27" апреля 2023 года

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Первый день:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	ТТК № 28/ (Я,С)	180/5	2,8	3,9	37,0	198,6	130/7	2,0	5,2	26,7	165,8
	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
	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:	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
			645	12,9	19,5	93,4	601,5	547	10,5	15,6	68,4	458,4
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной 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" (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	2,6	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)		120	0,5	0,4	13,1	50,4	105	0,4	0,3	11,5	44,1
ИТОГО:			270	4,7	4,1	29,6	167,4	205	3,2	2,8	22,5	122,1
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
	Котлета рыбная	ТТК № 53/ (Я,С)	80	11,1	7,0	12,1	156,8	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
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		42	2,7	0,4	17,2	84,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
ИТОГО:			452,0	16,7	13,3	70,2	468,1	405,0	14,0	12,2	59,4	404,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1967,0	56,1	50,0	278,0	1711,3	1707,0	45,5	40,4	215,2	1410,0

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Второй день:												
Сад												
Ясли												
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	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)		115	0,9	0,2	8,6	37,9	115	0,9	0,2	8,6	37,9
	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	493,5	605	12,0	7,3	65,3	406,2
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	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		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	1926,5	1791,0	52,9	44,8	326,6	1616,6

Третий день.	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								

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)	80/30	11,2	17,6	16,5	268,3	50/30	13,9	21,5	19,8	177,6
	Макаронные 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		40	2,6	0,4	16,4	80,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			665	24,2	28,8	84,6	696,4	545,0	25,4	31,2	75,5	536,1
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
	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	70/30	12,8	8,3	20,4	213,5
	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		34	2,2	0,3	13,9	68,0	27	1,8	0,3	3,3	54,0
ИТОГО:			474	19,6	17,9	65,9	483,7	437	17,1	15,6	49,1	420,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1989,0	61,3	71,4	230,0	1813,9	1727,0	58,4	69,0	194,3	1517,8

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)
				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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,6	81,6					
	Пряник		28	1,7	1,3	22,8	107,8	28	1,7	1,3	22,8	107,8
	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
ИТОГО:			648	15,7	18,3	96,6	585,9	518	13,7	15,9	84,4	512,9
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
ИТОГО:	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
			607	25,0	14,3	81,9	651,5	503	20,6	11,5	67,7	525,8
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	180	0,4	0,0	112,5	62,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (груша)		125	0,5	0,4	13,6	52,5	120	0,5	0,4	13,1	50,4
			305	0,9	0,4	126,1	115,0	270	0,8	10,9	106,8	102,4
ИТОГО:	Зразы 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
	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	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	180/5	0,2	0,0	5,4	19,1
ИТОГО:	Хлеб "Дарницкий" йодированный		25	1,6	0,3	10,3	50,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
			470	20,00	22,40	66,30	552,10	400	16,36	17,00	58,80	455,50
	Итого за день:		2030,00	61,55	55,35	370,90	1904,50	1691,00	51,46	55,30	317,70	1596,60

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
				Сад						Ясли		

Пятый день.

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	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:	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
	Коглета "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	ТК №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	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
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)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	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
	Вафли		20	0,9	4,8	13,4	100,0	20	0,9	4,8	13,4	100,0
ИТОГО:			640	11,9	18,1	67,7	483,3	596	11,2	14,8	63,9	432,9
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
	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	180	0,1	0,0	20,0	77,1
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		28	1,9	0,3	11,5	56,0	29	1,9	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			633	20,97	22,3	79,9	578,5	539	17	19,2	73,1	522,7
ПОЛДНИК:	Сухари		20	1,9	0,6	16,6	50,0	20	1,9	0,6	16,6	50,0
	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	7,0	4,4	43,3	209,2	210,0	7,0	4,4	36,7	183,7
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
	Кура 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)		100	0,4	0,3	10,9	42,0	100	0,4	0,3	10,9	42,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		30	2,0	0,3	12,3	60,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
ИТОГО:			590	17,8	24,0	85,0	607,5	540	15,0	20,2	74,1	517,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2123,0	57,7	68,8	275,9	1878,5	1885,0	50,2	58,6	247,8	1657,1

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Сад												
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	15,3	113,4	15,3	113,4
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	130	1,7	0,8	3,1	51,6
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
	Сушка		20	2,0	0,9	14,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	72,9
ИТОГО:			620	15,1	17,2	58,8	495,0	530	13,2	14,1	54,8	442,3
ОБЕД:	Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	180/10	4,7	2,0	15,1	99,6	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1
	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		46	3,0	0,5	18,9	92,0	26	1,7	0,3	10,7	52,0
ИТОГО:			616	20,5	15,2	74,6	525,5	496	15,4	11,8	56,0	399,4
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
	Булочка "Малышка"	ТТК № 55/ (Я,С)	50	4,1	7,0	28,6	202,3	100	4,1	7,0	28,6	202,3
ИТОГО:			250	10,1	12	36,6	304,3	250	8,6	10,75	34,6	278,8
	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)		111	0,9	0,2	8,3	36,6	98	0,8	0,2	7,4	32,3
ИТОГО:			481	19,5	12,3	53,3	370,7	448	16,9	10,6	49,5	330,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1967,0	65,2	56,7	223,3	1695,5	1724,0	54,1	47,2	194,9	1451,4

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Восьмой день:												
Сад												
Ясли												
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)	180/20	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
	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	29	1,9	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			670	25,2	22,9	86,7	754,0	559	22,5	20,1	74,7	652,1
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТК № 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	34,4	210,0	50	3,6	6,4	34,4	210,0
ИТОГО:			250	9,2	11,3	56,4	366	200	7,8	10,1	50,9	327
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		28	1,8	0,3	11,5	56,0	29	1,8	0,3	11,9	58,0
	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,5	0,5	11,7	56,4	122	0,5	0,5	11,9	57,3
ИТОГО:			558	14,2	11,4	43,3	348,2	501	11,3	8,7	40,1	287,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2123	60	60	251	1901	1835	51	52	221	1645

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
		Сад						Ясли					
		Правильный ответ:											

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)	150	0,0	0,0	22,2	70,4					
	Кисель из ягода	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (мандарин)		123	1,0	0,3	9,2	40,6	98	0,8	0,2	7,4	32,3
ИТОГО:			673	10,7	12,3	74,3	465,8	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	108,7	150/10/10	7,7	9,9	20,9	105,1
	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		34	2,2	0,3	13,9	68,0	24	1,5	0,3	9,8	48,0
ИТОГО:			634	28,7	28,8	137,2	675,1	524,0	22,8	24,2	110,7	556,5
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 "Витушка"	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	20,7	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6
	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15/(Я,С)	30	1,5	0,3	3,7	29,0	30	1,5	0,3	3,7	29,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	26	1,6	0,3	10,7	52,0
ИТОГО:			450	19,6	9,1	43,9	342,2	411,0	16,8	7,9	36,0	290,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2007,0	63,2	55,4	298,3	1755,9	1723,0	53,2	48,9	324,6	1502,3

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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
	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 крупной 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
ИТОГО:	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
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5
	Праник		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 сладеным молоком	ТТК № 60/ (Я,С)	130/20	41,8	14,6	35,7	359,8	110/20	17,8	12,6	30,5
	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:			20199	648	597	2705	18247	17380	529	518	2476	15485
Среднее за 1 день:			2019,9	64,8	59,7	270,5	1824,7	1738,0	52,9	51,8	247,6	1548,5
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 (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 _____ /Кручев К.Г./

от «27» апреля 2023 г.