



И.В. Яковлевича *ИИФ (С.В. Шакина)*

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

от "09" января 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 09.01.2024 года по 30.06.2024 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)


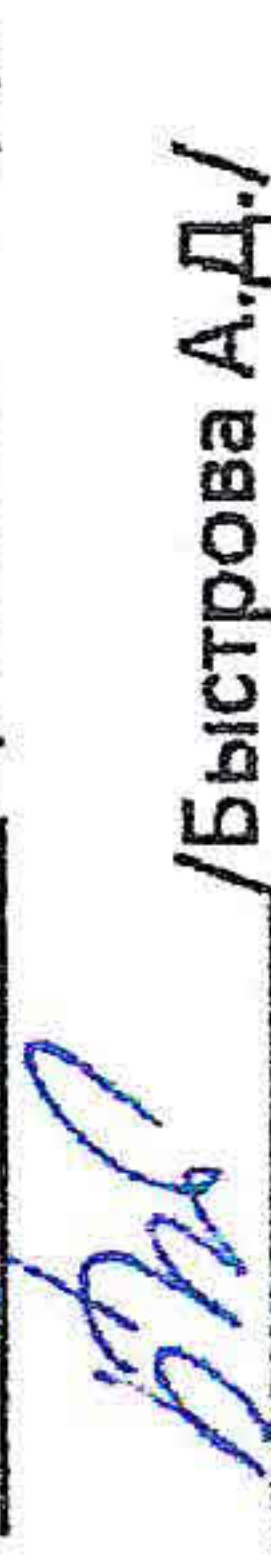
Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из 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 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 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:

Зам. директора по производству

Инженер-технолог

 / Крепышева А.Д./
 / Быстрова А.Д./

от «09» января 2024 г.

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		Б	Ж	У	Б	Ж	У								
																СаД			Ясли			
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	30/5/10	4,9	11,0	15,4	178,5	30/5/10	4,9	11,0	15,4	178,5	
Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,6	150	2,3	1,8	8,6	61,2	ТТК № 2 / (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,6	150	2,3	1,8	8,6	61,2
Напиток кофейный с молоком	ТТК № 77/ (Я,С)	150	0,3	0,0	93,7	52,0	150	0,3	0,0	93,7	52,0	ТК № 77/ (Я,С)	150	0,3	0,0	93,7	52,0	150	0,3	0,0	93,7	52,0
Кисель из ягод	ТТК № 29/ (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	575	11,0	13,6	157,7	477,7	495	9,8	13,0	148,5	429,7	ТТК № 29/ (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	180/5/10	10,1	5,3	17,1	167,5	150/5/10	9,4	4,6	14,5	147,5
Суп картофельный с бобовыми, с курой и гречками	ТТК № 79/ (Я,С)	40/135	16,1	12,6	19,2	276,7	35/125	15,1	11,8	17,4	248,5	ТТК № 79/ (Я,С)	40/135	16,1	12,6	19,2	276,7	35/125	15,1	11,8	17,4	248,5
Рагу из птицы	ТТК № 14/ (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,7	200	0,3	0,0	17,3	64,7	ТТК № 14/ (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,7	200	0,3	0,0	17,3	64,7
Напиток из изюма		33	2,2	0,3	13,2	66,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	33	2,2	0,3	13,2	66,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		583	21,8	13,1	84,8	574,9	545	17,8	9,8	64,9	540,7	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	583	21,8	13,1	84,8	574,9	545	17,8	9,8	64,9	540,7
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	Напиток кефирный фруктовый	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)	50	3,9	5,2	21,3	188,1	50	3,9	5,2	21,3	188,1	Булочка "Витушка" с маком	50	3,9	5,2	21,3	188,1	50	3,9	5,2	21,3	188,1
ИТОГО:		250	9,5	10,1	43,3	344,1	200	8,1	8,9	37,8	305,1	ИТОГО:	250	9,5	10,1	43,3	344,1	200	8,1	8,9	37,8	305,1
Паста "Новинка"	ТТК № 34/ (Я,С)	60/130	9,8	7,5	29,9	352,3	40/120	7,1	5,0	16,7	279,0	Паста "Новинка"	60/130	9,8	7,5	29,9	352,3	40/120	7,1	5,0	16,7	279,0
Салат из свеклы отварной	ТТК № 84 (Я,С)	100	1,5	9,9	9,7	133,1	50	1,5	9,9	9,7	66,6	Салат из свеклы отварной	100	1,5	9,9	9,7	133,1	50	1,5	9,9	9,7	66,6
Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (Я,С)	180	0,2	0,0	9,6	43,6	180	0,2	0,0	9,6	43,6	Напиток из мандаринов	180	0,2	0,0	9,6	43,6	180	0,2	0,0	9,6	43,6
Батон йодированный		30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0	Батон йодированный	30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
ИТОГО:		500,0	73,3	64,5	285,6	607,0	420,0	63,2	55,6	242,9	467,2	ИТОГО:	500,0	73,3	64,5	285,6	607,0	420,0	63,2	55,6	242,9	467,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1908,0	115,6	101,3	571,4	2003,7	1660,0	98,9	87,3	494,1	1742,7	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1908,0	115,6	101,3	571,4	2003,7	1660,0	98,9	87,3	494,1	1742,7

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход блюда (г)	Б		Ж	У			Б	Ж	У	
			Б	Ж		У						
				Сед			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
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (Я,С)	30/10/10	6,1	12,5	15,4	179,4	30/10/10	6,1	10,4	15,4	179,4
	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 яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:			630	13,8	16,6	68,2	503,4	500	12,3	13,7	56,8	434,3
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		49	3,3	0,5	11,5	98,0	30	1,7	0,3	10,7	60,0
ИТОГО:			639	30,9	12,8	76,1	571,1	530	27,8	11,9	68,1	492,6
ПОЛДНИК:	Напиток лимонный	ТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,8	39,2	180	0,2	0,0	8,8	35,3
	Пряник		62	1,7	1,3	22,8	238,7	62	1,7	1,3	22,8	238,7
ИТОГО:			262	1,9	1,3	31,6	277,9	242,0	1,9	1,3	31,6	274,0
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущенным	ТТК № 97 (Я,С)	130/30	11,4	27,8	55,8	519,1	100/20	8,3	19,3	38,1	395,0
	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 (мандарин)		134	1,1	0,3	10,1	46,2	111	0,9	0,2	10,3	38,3
ИТОГО:			494	12,7	28,1	70,9	585,3	431	9,4	19,5	53,4	453,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2025,0	59,2	58,8	246,8	1937,7	1703,0	51,4	46,4	209,9	1654,2

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ясли			
									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 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
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)	180	0,0	0,0	9,0	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:		580	11,5	16,7	59,8	462,9	490	10,3	14,5	53,8	404,6
ОБЕД: Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/ (Я,С)	180/5/10	4,3	5,4	9,9	96,0	150/5/10	4,1	4,3	8,0	83,3
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
Картофель тушеный	ТТК № 13/ (Я,С)	130	2,7	8,3	24,0	157,3	110	2,3	7,0	20,4	133,1
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 ржано-пшеничный йодированный		29	2,0	0,3	11,9	58,0	30	2,1	0,3	12,0	60,0
ИТОГО:		604	17,7	18,6	68,2	565,4	505	14,8	14,9	57,7	463,3

ПОЛДНИК:

Биокефир	ТТК № 2/ (Я,С)	150	4,5	3,6	6,0	76,5	160	4,5	3,6	6,0	81,6
Фрукты свежие (яблоко)		115	0,5	0,5	11,6	54,1	106	0,4	0,4	9,8	49,9
ИТОГО:		265	5,0	4,1	17,6	130,6	266,0	4,9	4,0	15,8	131,5

УЖИН:

Макаронные отварные	ТТК № 85 (Я,С)	130	4,6	5,3	30,7	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
Зеленый горошек припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	20	1,0	0,2	2,4	19,3	20	1,0	0,2	2,4	19,3
Котлеты рубленые из курицы	ТТК № 7/(Я,С)	70	15,3	14,8	14,0	285,7	50	10,9	10,6	10,0	204,1
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		30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
ИТОГО:		450	23,5	21,2	67,4	594,1	410	18,4	16,2	58,6	483,1

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1899,0	57,7	60,6	213,0	1753,0	1671,0	48,4	49,6	185,9	1482,5
-----------------------	--	--------	------	------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход блюда (г)	Б		Ж		У		Выход блюда (г)	Б			У
			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					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		20	2,0	0,9	14,0	72,9	20	2,0	0,9	14,0	72,9		
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:		640	16,0	17,9	87,8	551,0	510	14,0	15,5	75,6	478,0		
ОБЕД:													
Щи из квашеной капусты с филе куриным и сметаной	ТТК № 81/ (Я,С)	180/5/10	5,0	5,9	7,8	94,2	150/5/10	4,8	5,3	6,6	81,6		
Греча отварная	ТТК № 78/ (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6		
Печень по-строгановски	ТТК № 24/ (Я,С)	70/20	11,0	15,3	13,6	179,5	50/20	9,5	9,5	27,3	135,2		
Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	23,8	102,0	180	0,1	0,0	19,8	91,8		
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		41	2,6	0,4	16,4	82,0	45	3,3	0,5	20,5	90,0		
Итого:		671	25,9	28,4	98,6	699,5	570	23,8	21,0	105,5	603,2		
ПОЛДНИК:													
Кисель "Витаминный"	ТТК № 11 (Я,С)	200	0	0	28,6	89,8	150	0,3	0,0	93,7	52,0		
Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	128	0,5	0,4	14,0	53,8	118	0,5	0,4	13,0	49,6		
Фрукты свежие (груша)		328	0,5	0,4	14,0	143,6	268	0,8	10,9	106,7	101,6		
Итого:		160/30	10,2	20,1	28,1	346,1	130/30	8,4	16,7	23,3	286,9		
УЖИН:													
Картофельная запеканка с мясом свинина и соусом молочным	ТТК № 102 (Я,С)	200/10	0,2	0,0	5,4	22,5	180/5	0,2	0,0	5,4	19,1		
Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	32	2,0	0,3	12,7	64,0	32	2,0	0,3	12,7	64,0		
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		432	53,00	65,30	255,20	432,60	377	48,90	59,30	427,90	370,00		
Итого:		2071,00	95,35	111,95	455,60	1826,70	1725,00	87,50	106,70	715,70	1552,80		
Итого за день:													

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

Пятый день:

ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	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:	Компот из свежих груш	ТТК № 44/ (Я,С)	150	0,1	0,0	26,9	106,5	150	0,1	0,0	26,9	106,5
ИТОГО:			490,0	9,8	14,2	75,9	453,9	449,0	8,9	13,7	72,0	420,3
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)	75	14,3	6,3	12,8	157,5	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		30	2,0	0,3	12,3	60,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
ИТОГО:			605,0	26,5	13,3	59,0	484,0	495,0	21,2	10,8	48,4	353,9
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:	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	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоки)		110	0,4	0,4	10,4	47,0	98	0,5	0,5	10,9	46,1
ИТОГО:			460,0	20,0	13,4	76,5	471,8	428,0	17,1	11,5	62,7	395,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1805,0	65,9	52,3	253,9	1775,7	1572,0	55,4	46,1	223,5	1496,9

	Наименование блюда	№ рецептуры	Сед			Ясли			Энергетическая ценность (ккал)			
			Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				
				Б	Ж	У		Б		Ж	У	
Шестой день:												
ЗАВТРАК:												
	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42/ (Я,С)	160	4,8	2,5	19,7	121,8	160	4,8	2,5	19,7	121,8
	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)						150	2,3	1,8	8,7	61,2
	Напиток кофейный с молоком (витаминовый)	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:			625	13,7	24,3	76,2	572,2	575	12,1	19,1	61,6	461,9
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с говяжьей, со сметаной	ТТК № 50/ (Я,С)	180/10/10	7,3	5,4	7,6	89,6	150/7/10	7,1	4,9	6,4	75,1
	Жаркое по домашнему (свинина)	ТТК № 17/ (Я,С)	170	15,2	8,4	18,4	212,5	150 (30/120)	13,4	7,4	16,2	187,5
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32/ (Я,С)	200	0,2	0,0	11,7	45,7	150	0,1	0,0	8,1	30,9
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		36	2,3	0,3	14,3	72,0	38	1,6	0,2	10,3	76,0
ИТОГО:			606	25	14,1	52	419,8	505	22,15	12,45	41	369,5
ПОЛДНИК:	Напиток яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,0	19,8	76,5
	Фрукты свежие (груша)		100	0,4	0,3	10,9	42,0	100	0,4	0,3	10,9	42,0
ИТОГО:			300	0,5	0,3	37,3	144,0	250	0,5	0,3	30,7	118,5
УЖИН:	Макаронные изделия отварные	ТТК № 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)	200/10	0,2	0,0	5,4	23,8	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9
	Батон йодированный		30	2,4	0,9	15,3	78,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
ИТОГО:			480	21,6	15,3	74,3	531,3	435	17,6	13,0	64,4	450,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2011	60,8	54,0	239,8	1667,3	1765	52,3	44,9	197,7	1400,1

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ясли			
									Б	Ж	У	
				Сад								
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)	180	0,5	0,2	7,7	41,0	170	0,5	0,2	7,3	38,7	
Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5	
		610	14,0	15,1	58,5	477,3	500	12,3	13,1	52,5	412,8	
ОБЕД: Суп картофельный с макаронными изделиями, с куриным филе	ТТК № 30/ (Я,С)	180/10	7,3	2,2	15,1	99,6	150/10	5,6	1,8	12,6	85,1	
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)	180	0,0	0,0	12,0	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		31	2,2	0,3	12,7	62,0	32	2,2	0,3	13,1	64,0	
ИТОГО:		601	27,8	19,2	87,4	554,8	512	19,1	15,1	80,9	482,6	
ПОЛДНИК: Биокефир	ТТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	180	5,4	4,5	7,2	91,8	
Батон нарезной йодированный		50	4,0	1,5	25,5	130,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0	
ИТОГО:		250	10	6,5	33,5	232,0	210	7,8	5,4	22,5	169,8	
Запеканка "Диетическая" со сгущенным молоком	ТТК № 54/ (Я,С)	150/20	12,4	14,3	41,7	310,2	110/15	10,7	12,4	30,7	228,0	
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	
Фрукты свежие (яблоко)		108	0,8	0,2	7,5	50,8	106	0,8	0,2	7,5	49,8	
ИТОГО:		478	13,4	14,5	54,2	381,0	431	11,7	12,6	43,2	297,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1939	65,2	55,3	233,6	1645,1	1653	50,9	46,2	199,1	1363,0	

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ясли			
									Б	Ж	У	
Сад				Ясли								
Восьмой день:												
ЗАВТРАК:												
Каша манная жидкая молочная	ТТК № 1/ (Я,С)	180	6,1	3,5	32,4	166,5	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)	180	3,1	2,4	11,7	73,5	150	2,8	2,2	10,5	61,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:												
Чай с апельсинами	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:												
Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/ (Я,С)	610	11,7	14,0	64,6	408,4	575	9,9	12,9	55,7	394,2	
Капуста тушеная с курой	ТТК № 48/ (Я,С)	180/10	5,3	2,2	15,7	103,8	150/10	5,5	1,9	13,1	87,5	
ИТОГО:												
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		32	2,2	0,4	13,1	64,0	35	2,5	0,4	14,4	70,0	
ИТОГО:												
Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4/ (Я,С)	200	5,6	4,9	22,0	140,4	160	4,5	3,9	17,6	124,8	
ПОЛДНИК:												
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ИТОГО:												
Картофельная запеканка с мясом свинины и соусом сметанным	ТТК № 102/ (Я,С) ТК № 11/ (Я/С)	300	6	5,3	31,8	187,4	260	4,9	4,3	27,4	171,8	
Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	160/30	10,1	21,2	27,2	352,1	130/30	8,3	17,8	22,4	168,6	
Батон йодированный		200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0	
ИТОГО:												
Батон йодированный		45	3,6	1,4	23,0	117,0	50	4,0	1,5	25,5	130,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
		435	13,9	22,6	55,2	489,1	410	12,5	19,3	52,9	318,6	
		1952	57	65	238	1512	1740	50	57	211	1231,6	

	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		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
																	Сад
Десятый день:																	
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	180	5,1	2,8	23,2	138,7	180	5,1	2,8	23,2	138,7	180	5,1	2,8	23,2	138,7
	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	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	150	1,9	0,9	3,5	59,6	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)	600	10,0	12,1	70,0	443,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0	150	0,3	0,0	93,7	52,0
ИТОГО:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/10/10	4,9	5,9	11,6	101,2	150/5/5	4,3	2,1	8,3	83,1	150/5/5	4,3	2,1	8,3	83,1
	Кукуруза консервированная	ТТК № 105/ (Я,С)	50	1,2	0,6	7,2	33,5	50	1,2	0,6	7,2	33,5	50	1,2	0,6	7,2	33,5
	Биточек "Богатырский" под сметанным соусом	ТТК № 67/ (Я,С)	60/20	11,4	11,2	2,3	136,1	50/20	8,9	9,1	6,4	117,5	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	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	200	0,2	0,0	35,8	127,8	150	0,2	0,0	26,9	106,5	150	0,2	0,0	26,9	106,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		35	2,0	0,3	12,3	70,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			675	22,9	23,4	102,6	666,2	523,0	19,3	16,6	89,4	567,8	523,0	19,3	16,6	89,4	567,8
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	150	0,2	0,0	12,9	63,6
	Булочка "Витушка" с ванилином	ТТК № 27/ (Я,С)	50	3,9	5,2	25,6	188,0	50	3,9	5,3	25,6	188,0	50	3,9	5,3	25,6	188,0
ИТОГО:	Макаронные изделия	ТК № 5/ (Я,С)	130	4,2	5,2	42,9	272,7	200	4,05	5,25	38,5	251,6	200	4,05	5,25	38,5	251,6
УЖИН:	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	70 (50/20)	9,5	9,5	27,2	135,2
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6	200/5	0,3	0,0	5,4	21,6
	Батон йодированный		42	3,4	1,3	21,4	109,2	33	2,6	1,0	1,5	85,8	33	2,6	1,0	1,5	85,8
ИТОГО:			467	21,4	19,1	95,1	501,4	418,0	16,3	15,0	60,0	404,3	418,0	16,3	15,0	60,0	404,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1992,0	58,5	59,8	310,6	1883,8	1661,0	49,2	48,7	323,8	1618,6	1661,0	49,2	48,7	323,8	1618,6

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

Десятый день:

ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	ТТК № 86/ (Я,С)	150	5,4	9,0	24,7	182,0	150	5,4	9,0	24,7	182,0	182,0
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4	30/8	4,9	3,8	15,3	111,6	111,6
	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	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с апельсином	ТТК № 5/ (Я,С)	200/5	0,1	0,0	5,2	22,2	200/5	0,2	0,0	5,4	22,2	22,2
ИТОГО:			575	12,8	16,3	56,9	416,9	543	12,5	15,7	55,1	398,5	398,5
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным и сметаной	ТТК № 49/ (Я,С)	180/5/5	3,6	4,7	14,9	116,2	150/5/5	3,0	4,1	12,4	93,4	93,4
	Котлета "Морячка"	ТТК № 63 (Я,С)	70	8,8	3,1	3,8	79,2	50	6,2	2,2	2,7	65,6	65,6
	Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9	119,9
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		32	2,2	0,3	13,1	64,0	33	2,2	0,3	13,2	66,0	66,0
	Напиток из ягод	ТТК № 62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	12,0	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0	36,0
ИТОГО:			602	17,4	13,9	62,5	444,3	502	13,7	11,5	53,1	380,9	380,9
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	150	4,5	3,8	6,0	76,5	76,5
	Печенье сахарное		50	3,6	6,4	34,4	210,0	50	3,6	6,4	34,4	210,0	210,0
ИТОГО:			250	9,6	11,4	42,4	312,0	200,0	8,1	10,2	40,4	286,5	286,5
УЖИН:	Сырники из творога со стуженным молоком	ТТК № 60/ (Я,С)	130/20	41,8	14,6	35,7	359,8	110/10	17,8	12,6	30,5	295,2	295,2
	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	20,0
	Фрукты свежие (яблоко)		103	0,3	0,3	11,5	49,4	100	0,3	0,3	10,5	47,0	47,0
ИТОГО:			453	42,3	14,9	52,2	429,2	420	18,3	12,9	46,0	362,2	362,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1880	82	57	214	1602	1665	53	50	195	1428	1428
Итого за 10 дней:			19482	717	675	2977	17607	16815	596	583	2955	14971	14971
Среднее за 1 день:			1948,2	71,7	67,5	297,7	1760,7	1681,5	59,6	58,3	295,5	1497,1	1497,1
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)			1800					1500					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности				0,14	0,13	1,39							