

Директор



от " " 2023 года

2023 года



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

от "01" февраля 2023 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для питания детей с 1,5 до 3 лет; с 3 до 7 лет (с 12 - ти часовым пребыванием детей),
посещающих муниципальные автономные дошкольные образовательные учреждения г.Череповца
с 01.02.2023 года по 31.03.2023 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

	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	
Первый день:				Сад				Ясли				
ли неделя												
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	ТТК № 28/ (Я,С)	180/7	2,8	5,1	37,0	264,5	130/10	2,0	7,4	27,0	185,6
	Бургерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/15	6,0	5,3	15,4	132,5	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:	Сушка		20	0,2	0,0	9,6	72,9					
	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:			632	11,8	15,0	67,9	563,4	530	9,4	13,0	55,9	380,2
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной и гречками	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		41	2,4	0,4	16,8	84,5	35	2,1	0,4	14,5	72,1
ИТОГО:			601	21,8	13,1	84,8	478,8	555	17,8	9,8	64,9	437,1
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТК № 4/ (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Фрукты свежие (яблоко)		125	0,5	0,5	12,3	58,8	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ИТОГО:			325,0	6,1	5,5	34,3	214,8	260,0	4,6	4,1	27,3	168,7
УЖИН:	Салат из свеклы отварной	ТТК № 84/ (Я,С)	100	1,4	10,0	13,3	148,8	50	0,7	5,0	6,6	74,4
	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	9,1	6,2	10,6	137,2
	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		49	3,0	0,5	20,5	100,9	40	2,4	0,4	16,4	82,4
ИТОГО:			459,0	17,0	13,4	73,5	485,0	420,0	13,9	11,6	65,0	425,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2017,0	56,7	47,0	260,5	1742,0	1765,0	45,7	38,5	213,1	1411,1

	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	
Второй день: ВП. ПНЕДЕСЯ				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
	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:	Фрукты свежие (мандарин)		145	1,1	0,3	10,7	47,9	100	0,9	0,2	7,5	33,0
	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:			765	14,0	8,5	80,9	486,8	590	12,3	7,6	66,0	402,6
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
	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
	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
ИТОГО:			50	3,1	0,5	20,9	103,0	34	2,1	0,4	14,4	70,0
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)	100	7,8	10,4	42,6	376,2	100	7,8	10,4	42,6	376,2
ИТОГО:			300	7,8	10,4	71,1	466,0	250	8,2	10,4	155,1	428,2
УЖИН:	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
	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		36	2,2	0,4	14,8	74,2	25	1,5	0,3	10,3	51,5
ИТОГО:			446	20,9	17,1	69,4	516,0	400	13,9	13,4	68,0	423,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2146,0	68,0	50,3	289,8	1994,3	1769,0	56,7	45,4	345,7	1716,2

	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	
				Сред			Ясли					
Третий день: СР. НЕДЕЛЯ												
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	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	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
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:			550	9,7	21,0	60,0	486,9	490	8,5	18,8	54,0	435,8
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)	70/30	19,1	29,5	26,7	449,8	50/30	13,9	21,5	19,8	328,8
	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	2,4	0,4	16,4	82,4	42	2,5	0,4	17,2	108,2
ИТОГО:			655	31,9	40,7	94,8	880,3	557,0	25,9	31,3	80,4	735,5
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2/ (Я,С)	150	4,5	3,7	6,0	76,5	150	4,5	3,7	6,0	76,5
	Фрукты свежие (яблоко)		130	0,5	0,5	12,7	61,1	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ИТОГО:			280	5,0	4,2	18,7	137,6	280,0	5,0	4,2	18,7	137,6
УЖИН:	Картофельная запеканка с курой и соусом сметанный	ТТК № 35/ (Я,С) ТТК № 11/ (Я,С)	150/20	12,6	13,8	29,0	325,5	110/20	9,3	10,6	21,5	245,2
	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15/ (Я,С)	50	2,5	0,4	6,1	48,3	30	1,5	0,3	3,6	29,0
	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		36	2,2	0,4	14,8	74,2	40	2,4	0,4	16,4	82,4
ИТОГО:			456	17,5	14,6	54,9	468,0	400	13,4	11,3	46,5	376,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1941,0	64,1	80,5	228,4	1972,8	1727,0	52,8	65,6	199,6	1685,5

	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		
Четвертый день: ЧТ. НЕДЕЛЯ												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	ТТК № 42/ (Я,С)	190/5	5,7	6,5	23,4	177,6	150/5	4,5	6,2	18,5	147,1
	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
ИТОГО:	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
ОБЕД:	Щи из квашеной капусты с говядиной, со сметаной	ТТК № 81/ (Я,С)	180/10/10	5,0	5,9	7,8	113,7	150/10/10	4,8	5,3	6,6	93,7
	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		40	2,4	0,4	16,4	82,4	28	1,7	0,3	11,5	57,7
ИТОГО:			620	18,8	16,7	77,9	638,7	510	15,0	13,8	61,7	497,2
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
ИТОГО:	Фрукты свежие (груша)		100	0,4	0,3	10,9	42,0	100	0,4	0,3	10,9	42,0
УЖИН:	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 лимсом	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		29	1,8	0,3	12,3	59,7	30	1,8	0,3	12,3	61,8
ИТОГО:			474	20,20	22,40	68,30	561,80	400	16,16	17,00	58,80	457,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2037,00	54,65	53,35	360,00	1850,20	1683,00	44,66	54,80	303,25	1526,60

	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				
Пятый день: ПП. НЕДЕЛЯ												
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
	Канаэ 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	9,5	13,9	73,3	471,9	520,0	8,6	13,4	67,1	437,9
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
	Калуста 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		39	2,4	0,4	16,4	80,3	28	1,7	0,3	11,5	57,7
ИТОГО:			624,0	23,7	16,0	62,1	499,1	508,0	17,1	12,1	47,9	386,6
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)		110	0,4	0,4	10,8	51,7	95	0,4	0,4	9,3	44,7
ИТОГО:			460,0	20,0	13,4	76,9	476,5	400,0	17,0	11,4	56,6	380,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1904,0	62,8	54,7	254,8	1759,5	1628,0	50,9	47,0	212,0	1491,3

	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				
Шестой день: ПН. 2 НЕДЕЛЯ												
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	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	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		40	1,8	9,6	26,8	200,0	40	1,8	9,6	26,8	200,0
ИТОГО:			660	12,8	22,9	81,1	583,3	620	11,9	22,4	77,4	559,9
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)	60/20	10,1	11,1	7,3	134,3	50/20	8,9	9,1	6,4	117,5
	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 яблочный	ТТК № 33/ (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	180	0,1	0,0	23,8	91,8
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		50	3,0	0,5	20,5	103,0	40	2,4	0,4	16,4	82,4
ИТОГО:			645	22,77	22,5	92,6	632,6	570	18,7	18,7	81,3	554,2
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТТК № 4/ (Я,С)	200	5,5	5,0	22,0	156,0	160	4,5	3,9	17,6	124,8
	Булочка "Малышка"	ТТК № 55/ (Я,С)	100	8,2	14,0	57,2	404,6	100	8,2	14,0	57,2	404,6
ИТОГО:			300	13,7	19	79,2	560,6	260	12,7	17,9	74,8	529,4
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	200/10	0,2	0,0	5,8	23,8
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		36	2,2	0,4	14,8	74,2	27	1,6	0,3	11,1	55,6
ИТОГО:			496	17,6	23,8	76,6	579,7	447	14,6	19,9	64,0	483,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2101,0	66,9	88,2	329,5	2356,2	1897,0	57,9	78,9	297,5	2126,8

	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	
				Сред					Ясли			
Седьмой день: ВТ 2 НЕДЕЛЯ												
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)	30/15	6,1	5,3	15,3	131,6	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	200	2,6	1,2	4,7	79,4
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
	Сухари		15	1,3	1,3	10,0	57,0	15	1,3	1,3	10,0	57,0
ИТОГО:			640	15,1	17,2	58,8	495,0	605	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
	Салат из свеклы отварной	ТТК № 84/(Я,С)	100	1,4	10,0	13,3	148,8	50	0,7	5,0	6,6	74,4
	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		50	3,0	0,5	20,5	103,0	39	2,3	0,4	16,0	80,3
ИТОГО:			720	21,9	25,2	89,5	685,3	559	16,7	16,9	67,9	502,1
ПОЛДНИК:	Напиток апельсиновый	ТТК № 21/ (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	150	0,1	0,0	7,2	29,1
	Сушка		20	2,0	0,9	14,0	72,9	20	2,0	0,9	14,0	72,9
	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	7,2	4,7	23,9	168,9	210	7,1	4,7	21,5	159,2
УЖИН:	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
	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)		130	0,5	0,4	14,1	54,6	115	0,5	0,4	12,6	48,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,1	12,5	59,1	388,7	465	16,6	10,8	54,7	346,9
			2120,0	63,3	59,6	231,3	1737,9	1839,0	53,6	46,5	198,9	1450,5

	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	
Восьмой день: СР. 2 НЕДЕЛЯ				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
	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
	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		32	1,9	0,3	13,1	65,9	32	1,9	0,3	13,1	65,9
ИТОГО:			672	25,2	22,9	86,7	660,6	562	22,5	20,1	74,7	575,9
ПОЛДНИК:	Кефир	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	8,1	10,2	40,4	286,5
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		31	1,8	0,3	12,3	63,9	30	1,9	0,3	12,7	61,8
	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,5	0,5	11,7	56,4	122	0,5	0,5	11,9	57,3
ИТОГО:			561	14,2	11,4	44,1	356,1	502	11,4	8,7	40,9	291,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2128	61	60	238	1761,90	1839	52	52	212	1532,30

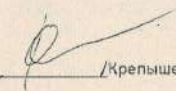
	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Девятый день: ЧТ. 2 НЕДЕЛЯ				Сад				Ясли				
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	180	5,1	2,8	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 ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,9	0,2	8,0	33,0	95	0,9	0,2	8,0	31,4
ИТОГО:			650	10,6	12,2	73,1	458,2	585	9,7	11,5	140,0	403,2
ОБЕД:	Свекольник с куриным филе, со сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/15/10	6,2	5,2	110,7	110,7	150/15/10	5,9	4,5	9,5	99,1
	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
	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 плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	150	0,5	0,2	8,6	34,2
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		32	2,2	0,4	15,2	65,9	35	2,4	0,4	16,4	72,1
ИТОГО:			637	29,7	29,5	211,9	687,5	540	24,8	24,0	93,9	586,4
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	4,1	5,3	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	200/10	0,3	0,0	5,4	20,7
	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15/ (Я,С)	50	2,5	0,4	6,1	48,3	30	1,5	0,3	3,7	29,0
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		30	1,8	0,3	12,3	61,8	29	1,7	0,3	11,9	59,7
ИТОГО:			460	19,8	9,1	42,2	343,3	419	16,9	7,9	37,2	296,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1997,0	64,3	56,0	370,1	1761,8	1744,0	55,4	48,7	309,5	1538,1

	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	
				Сред							Если	
Десятый день: ПП 2 НЕДЕЛЯ												
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	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4
	Какао с молоком	ТТК № 19/ (Я,С)	180	2,4	3,5	11,7	99,7	150	2,0	2,9	9,7	82,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с агельсином	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:			610	14,0	18,1	62,0	454,7	545	12,5	15,7	55,1	400,1
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		47	3,2	0,5	19,3	96,8	26	1,6	0,3	10,7	53,6
	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:			617	29,5	28,0	85,9	711,6	505	22,0	21,0	63,8	530,6
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	200	0,4	0,0	125,0	69,4	150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Пряник		56	3,4	2,6	45,6	215,6	56	3,4	2,6	45,6	215,6
ИТОГО:			256	3,8	2,6	170,6	284,90	206	3,7	2,6	139,3	267,6
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 (груша)		128	0,5	1,4	13,6	53,8	100	0,3	0,3	10,9	42,0
ИТОГО:			478	42,5	16,0	54,3	433,6	445	18,3	12,9	46,4	370,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1961	90	65	373	1885	1701	57	52	305	1569
Итого за 10 дней:			20536	655	627	2932	18916	17787	529	522	2595	16170
Среднее за 1 день:			2053,6	65,5	62,7	293,2	1891,6	1778,7	52,9	52,2	259,5	1617,0
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 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 «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 рецептур 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 рецептур 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 «01» февраля 2023 г.