

Утверждаю

от " _____ " 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 01.07.2024 года по 31.10.2024 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

Утверждаю

Директор МКУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина



Наименование-блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая калорийность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б			У			Б			У	
			Ж						Ж				
Сд													Яли

Первый день:

ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28/ (г,с)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	170	2,5	0,2	34,9	156,4
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 / (г,с)	30/10/15	6,1	12,5	15,4	197,6	30/10/10	4,9	11,0	15,4	179,4
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 / (г,с)	180	2,8	2,2	10,5	73,5	150	2,3	1,8	8,7	61,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11 (г,с)	180	0,0	0,0	25,7	80,8					
	Кисель из ягода	ТТК № 77/ (г,с)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
			595	11,6	14,9	88,5	517,5	520	10,0	13,0	152,7	449,0
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, курой и грибами	ТТК № 107/ (г,с), ТТК №37/ (г,с)	180/10/10	7,3	4,8	17,2	177,5	150/10/10	6,5	4,1	14,5	156,9
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34/ (г,с)	190 (60/130)	10,6	18,4	29,2	352,3	160 (40/120)	8,2	15,2	26,7	279,0
	Напиток из изюма	ТТК № 14/ (г,с)	180	0,3	0,0	15,6	58,3	180	0,3	0,0	15,6	58,3
	Хлеб ржано-пшеничный		32	2,2	0,3	13,1	64,0	31	2,2	0,3	13,1	62,0
ИТОГО:			602	21,8	13,1	84,8	652,1	541	17,8	9,8	64,9	556,2
ПОЛДНИК:	Напиток аблучный	ТТК № 33/ (г,с)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	180	0,2	0,0	23,8	91,8
	Зефир		60	0,1	0,0	48,6	195,0	60	0,1	0,0	48,6	195,0
ИТОГО:			260	0,2	0,0	75,0	297,0	240	0,3	0,0	72,4	286,8
УЖИН:	Эрзэз рыбленные из говядины	ТТК № 7/ (г,с)	70	9,5	11,4	10,9	185,5	50	6,8	8,1	7,8	132,5
	Рату овощное	ТТК № 72 / (г,с)	130	3,3	7,4	15,1	138,2	110	2,8	6,2	12,8	116,9
	Овощи порционна (помидор свежий)	ТТК № 91 (г,с)	50	0,6	0,1	1,9	10	30	0,4	0,1	1,1	6
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (г,с)	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
ИТОГО:			450	40,7	33,2	316,3	455,3	410	33,5	25,4	285,0	377,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1907	74,2	61,2	564,6	1921,9	1711	61,6	48,2	575,0	1669,0

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

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	30/10	4,9	3,8	15,3
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 / (Я,С)	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4	150	4,9	3,8	15,3	113,4	30/10	4,9	3,8	15,3
	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:	Напиток из сухопюре	ТТК № 6/ (Я,С)	180	0,2	0,0	11,2	45,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5				
ИТОГО:			600	12,7	7,9	52,9	380,4	490	11,2	7,1	46,2	329,3				
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		35	2,2	0,4	14,4	70,0	33	2,1	0,3	13,5	66,0				
ИТОГО:			625	29,8	12,7	79,0	543,1	533	28,2	11,9	70,9	498,6				
ПОЛДНИК:	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	200	0,2	0,0	9,8	38,8	180	0,2	0,0	8,8	35,3				
	Пирожок		62	1,7	1,3	22,8	238,7	31	0,9	0,7	11,4	119,4				
ИТОГО:			262	1,9	1,3	32,6	277,5	211	1,1	0,7	20,2	154,7				
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком стручковым	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 "Витаминный" с яблоком	ТТК № 43/ (Я,С)	200	0,2	0,0	25,9	99,2	180	0,3	0,0	23,3	89,3				
	Фрукты свежие (мандарин)		104	0,9	0,2	9,4	34,3	102	0,8	0,2	7,7	33,6				
ИТОГО:			464	12,5	28,0	91,1	652,6	402	9,4	19,5	69,1	517,9				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			1951	56,8	49,9	255,6	1853,6	1636	49,9	39,2	206,4	1500,5				

Наименование блюда	№ рецептуры	Сал						Если			
		Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Третий день:											

ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18/ (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	180	23,8	207,0	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
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	5,0	20,0	9,7	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сушари		20	2,0	0,6	16,6	50,0	10	1,0	0,3	8,3	25,0
	Напиток из ягода	ТТК №62/ (Я,С)	200	0,0	0,0	10,0	48,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:			640	11,3	13,8	70,7	438,4	580	33,9	231,1	62,1	429,6
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40/ (Я,С)	180/10/10	5,6	5,5	9,9	102,6	150/5/10	4,9	5,7	10,5	109,7
	Котлеты рубленые из курицы, соус красный	ТТК № 7/(Я,С) ТТК № 73/(Я,С)	70/30	16,1	16,2	16,5	312,1	50/30	11,7	12,0	12,5	230,5
	Греча отварная	ТТК № 78/ (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	200	0,2	0,0	12,4	50,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный		38	2,3	0,3	15,6	76,0	29	2,0	0,3	11,9	58,0
ИТОГО:			668	31,4	28,8	90,4	782,5	534	24,9	23,7	75,5	640,3
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4/ (Я,С)	200	5,5	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Фрукты свежие (яблоко)		106	0,4	0,4	10,4	49,8	95	0,4	0,4	9,3	44,6
ИТОГО:			306	5,9	5,3	32,4	205,8	245	4,6	4,1	25,8	161,6
	Пюре картофельное	ТТК № 22/ (Я,С)	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,3	4,9	15,8	119,9
	Шницель рыбный "Днепровский"	ТТК № 57/ (Я,С);	80	9,7	5,3	12,8	239,0	70	8,5	4,6	11,2	209,1
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/10	0,3	0,0	5,3	21,6	200/10	0,3	0,0	5,3	21,6
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			450	14,9	11,4	49,1	462,3	420	13,2	9,8	44,6	410,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2064	63,5	59,3	243,6	1889,0	1779	76,6	268,7	208,0	1642,1

[illegible]

Четвертый день:												
ЗАТРАК:	Вармишель 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	11,5	81,7					
ВТОРОЙ ЗАТРАК:	Кисель из ягод	ТТК № 77/ (Я,С)	180	0,4	0,0	62,4	111,6	150	0,3	0,0	52,0	93,7
ИТОГО:			600	16,5	18,5	87,8	525,0	490	13,5	14,9	75,6	470,7
ОБЕД:	Суп крестьянский с курой и сметаной	ТТК № 109/ (Я,С)	180/10/10	6,7	7,9	13,9	153,7	150/10/10	5,6	6,6	11,6	128,1
	Рыб из птицы	ТТК № 79/ (Я,С)	40/135	16,1	12,6	19,2	276,7	35/125	15,1	11,8	17,4	248,5
	Напиток из изюма	ТТК № 14/ (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	64,8	180	0,2	0,0	15,5	58,3
	Хлеб ржано-пшеничный		42	2,6	0,4	17,2	84,0	32	2,2	0,3	13,1	64,0
ИТОГО:			617	25,7	20,9	67,6	579,2	542	23,1	18,7	57,6	498,9
ПОЛДНИК:	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
	Пирог с яблоком	ТТК № 100 / (Я,С)	50	4,8	6,2	13,8	133,6	50	4,8	6,2	13,8	133,6
ИТОГО:			250	5	6,2	49,6	275,6	200	5,0	6,2	40,7	240,1
УЖИН:	Котлета с овощами из говяжьих, соев красных	ТТК № 73/ (Я,С) ТТК № 76/ (Я,С)	70/30	9,9	15,5	14,7	238,1	50/30	7,3	11,5	11,2	177,6
	Рис отварной	ТТК № 10/ (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Овощи порционно (огурец)	ТТК № 91 / (Я,С)	36	2,3	0,1	1,0	5,4	20	0,2	0,0	0,6	3,0
	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
	Батон йодированный		40	3,2	1,2	20,4	104,0	30	2,4	0,9	15,3	78,0
ИТОГО:			506	57,10	55,90	258,50	565,10	440	48,00	48,34	212,50	445,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1973	113,7	124,2	420,0	1944,9	1672	105,0	118,3	687,9	1589,4

Наименование блюда	№ рецептуры	Сред					Если				
		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:											
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,4	3,2	23,8	120,1	130	4,5	2,7	19,9	104,1
	Какао с молоком	150	2,0	2,9	9,7	82,7	130	2,0	2,9	9,7	71,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/9	2,3	8,1	15,5	138,0
	Чай с апельсином	180/5	0,1	0,0	4,9	20,2	150/5	0,1	0,0	4,1	18,0
ИТОГО:		525	9,8	14,2	53,9	367,6	455	8,9	13,7	49,2	331,2
ОБЕД:	Суп картофельный с рисом и филе куриным	180/10	7,4	2,0	15,1	99,5	150/10	6,6	1,7	12,6	85,1
	Котлета "Новость"	70	13,3	5,9	11,9	147,0	50	10,7	4,8	9,6	105,0
	Капуста тушеная	130	2,6	4,7	10,2	100,1	110	2,2	4,0	8,7	84,7
	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
	Хлеб ржано-пшеничный подпорванный	45	3,2	0,4	18,5	90,0	32	2,0	0,3	13,1	64,0
ИТОГО:		615	26,7	13,0	64,3	471,5	502	21,6	10,8	51,2	367,9
ПОЛДНИК:	Бюкефир	200	5,1	5,6	8,0	99,4	150	3,8	4,2	6,0	74,6
	Печенье сахарное	50	3,6	6,4	34,5	210,0	50	3,7	6,4	34,4	210,0
ИТОГО:		250	8,7	12,0	42,5	309,4	200	7,5	10,6	40,4	284,6
УЖИН:	Сырники из творога с соусом ягодным	130/20	19,4	13,0	61,1	404,8	110/20	16,4	11,0	46,8	329,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,7	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	10,4	61,1	102	0,5	0,5	10,9	47,9
ИТОГО:		480,0	20,1	13,5	84,2	485,9	432,0	17,1	11,5	62,7	397,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870,0	65,3	52,7	244,9	1634,4	1589,0	55,1	46,6	203,5	1381,2

			Блюда (г)					Выход					Энергетическая ценность (ккал)					
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)					
				Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б	Ж	У
			Блюда (г)					Выход					Энергетическая ценность (ккал)					
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)					
			Энергетическая ценность (ккал)					Энергетическая ценность (ккал)					Энергетическая ценность (ккал)					

Шестой день:

ЗАВТРАК:	Каша манная жидкая молочная	ТТК №1/ (Я,С)	150	4,6	2,6	24,3	138,8	150	4,6	2,6	24,3	138,8	144,6	61,2			
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,3	1,8	8,7						
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с сахаром	ТТК №9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0					
ИТОГО:			590	9,9	12,9	55,3	376,9	490	9,4	12,5	52,3	359,6					
ОБЕД:	Суп картофельный с вермишелью и филе куриным	ТТК № 108/ (Я,С)	180/10	4,7	2,0	15,1	99,5	150/10	4,3	1,7	12,6	85,1					
	Котлета "Новость", соус красный	ТТК № 58/ (Я,С) ТТК № 73/ (Я,С)	70/30	13,3	6,9	13,7	173,4	60/30	11,1	6,1	12,1	152,4					
	Печка с овощами	ТТК №8/(Я,С)	130	7,6	11,1	38,0	290,4	110	6,5	9,4	32,2	245,8					
	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		45	2,9	0,4	18,5	90,0	33	2,2	0,3	13,5	62,0					
ИТОГО:			665	28,7	20,4	97	699	543	24,2	17,5	78,5	576,2					

ПОЛДНИК:	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					
	Фрукты свежие (груша)		115	0,4	0,3	12,5	48,3	95	0,4	0,3	10,4	39,9					
ИТОГО:			315	0,6	0,3	23,7	93,3	245	0,6	0,3	19,7	77,4					
УЖИН:	Овощи по-провански (отвар)	ТТК № 91 / (Я,С)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	20	0,2	0,1	0,5	3,0					
	Картофельная запеканка с мясом говядины и соусом	ТТК № 102/ (Я,С)	160/30	12,1	9,5	25,7	237,0	130/30	9,8	7,7	20,9	192,6					
	Чай с апельсинами	ТТК №5/ (Я,С)	200/5	0,2	0,0	5,4	21,9	200/5	0,2	0,0	10,4	39,9					
	Батон поджаренный		30	2,4	0,9	15,3	78,0	25	2,0	0,8	12,8	65,0					
ИТОГО:			475	14,7	10,4	46,4	344,4	410	12,0	8,5	44,1	300,5					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2045	53,8	44,0	222,4	1513,6	1688	46,2	38,8	194,6	1313,7					

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

Седьмой день: Ясли

ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18/ (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	180	23,8	207,0	23,8	207,0	23,8	207,0
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0	30/10	2,3	8,1	15,5	144,0	2,0	15,5
	Чай с молоком	ТК № 4/ (Я,С)	150	2,0	0,9	3,5	59,6	150	2,0	0,9	3,5	59,6	0,5	3,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,5	0,2	7,7	41,0	180	0,5	0,2	7,7	41,0	0,5	7,7
	Сушка		10	1,0	0,5	7,0	36,5	10	1,0	0,5	7,0	36,5	0,5	7,0
			560	10,8	19,1	57,5	488,1	560	10,8	19,1	57,5	488,1	29,6	57,5
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	1,8	13,1
	Кангута тушеная с курой	ТТК № 48/ (Я,С)	160/50	14,3	10,8	15,1	2115,8	120/30	8,8	7,9	11,3	152,0	8,8	7,9
	Напиток из ягод	ТТК № 62/ (Я,С)	200	0,0	0,0	13,3	48,0	180	0,0	0,0	12,0	43,2	0,0	12,0
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0	0,3	12,3
ИТОГО:			630	22,6	10,9	59,7	2327,6	520	20,2	9,5	53,6	342,7	20,2	53,6
ПОЛДНИК:	Бюкефир	ТК № 2/ (Я,С)	200	6,0	5,0	8,0	102,0	180	5,4	4,5	7,2	91,8	5,4	4,5
	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	3,9	5,2
ИТОГО:			250	9,9	10,2	29,3	290,1	230	9,3	9,7	28,5	279,9	9,3	9,7
	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	10,7	12,4
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	0,2	0,0
	Фрукты свежие (яблоко)		106	0,4	0,4	10,4	49,8	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,4	9,8
ИТОГО:			476	13,0	14,7	57,1	380,0	430	11,3	12,8	45,5	295,0	11,3	12,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1916	56,3	54,9	203,6	3485,8	1740	70,4	248,7	185,1	1405,7	70,4	248,7

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

Восьмой день:

ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная	ТТК № 42/ (Я,С)	180	5,4	2,8	22,2	137,0	160	4,8	2,5	19,7	121,8
	пшеничная											
	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)	150	2,0	2,9	9,7	82,7	150	2,0	2,9	9,7	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			575	12,5	9,5	52,6	355,0	555	11,9	9,2	50,1	339,8
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с филе куринным и сметаной	ТТК № 94/ (Я,С)	180/10/10	4,3	4,8	7,6	92,5	150/10/10	4,1	4,3	6,4	81,9
	Плов с филе куринным	ТТК № 66/ (Я,С)	50/150	22,7	10,0	35,4	325,4	40/130	19,8	10,3	30,7	294,9
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6/ (Я,С)	200	0,2	0,0	12,4	50,0	180	0,2	0,0	11,2	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный		31	2,2	0,3	12,7	62,0	26	1,8	0,3	10,7	54,0
ИТОГО:			631	25,2	22,9	86,7	529,9	546	22,5	20,1	74,7	475,8
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4/ (Я,С)	200	5,5	4,9	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Фрукты/свежие (яблоко)		110	0,4	0,4	10,8	51,7	95	0,4	0,4	9,8	44,7
ИТОГО:			310	5,9	5,3	32,8	207,7	245	4,6	4,1	26,3	161,7
УЖИН:	Жаркое по-домашнему (свинина)	ТТК № 17/ (Я,С)	40/130	15,2	8,4	18,4	212,5	30/120	13,4	7,4	16,2	187,5
	Овощи порционно (помидор свежий)	ТТК № 91/(Я,С)	50	0,6	0,1	1,9	10,0	30	0,4	0,1	1,1	6,0
	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		40	2,8	0,4	16,4	80,0	25	1,8	0,2	10,3	50,0
	Подорожники											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1976	62	47	214	1415	1751	55	41	184	1241
			460	18,8	8,9	41,7	322,5	405	15,8	7,7	32,6	263,5

	Наименование блюда	№ рецептуры	Сал					Ясли				
			Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			
				б	ж	у	энергетическая ценность		б	ж	у	энергетическая ценность (ккал)

Десятый день:

ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	200	5,7	3,1	25,8	154,1	160	4,6	2,6	20,6	123,3
	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
	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
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:			645	10,8	6,9	72,7	391,7	585	9,8	6,4	65,1	348,9
ОБЕД:	Расольник "Ленинградский" с филе куриным и сметаной	ТТК № 49/ (Я,С)	180/5/10	3,8	4,9	14,9	118,9	150/5/10	3,2	4,3	12,4	102,7
	Котлета "Морячка", соус сметанный	ТТК № 63 (Я,С) ТТК № 11 (Я,С)	70/20	9,3	5,1	4,8	103,6	50/20	6,7	4,2	3,7	90,0
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Хлеб ржано-пшеничный подпорованный		39	2,7	0,4	16,0	78,0	20	1,4	0,2	8,2	40,0
	Напиток из ягода	ТТК № 62/ (Я,С)	180	0,0	0,0	12,0	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
ИТОГО:			634	19,0	15,8	81,1	541,3	515	14,0	13,2	61,6	435,9
ПОЛДНИК:	Бюкефир	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	200,0	8,1	10,2	40,4	286,5
УЖИН:	Сырники из творога со сметанным 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
	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)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	95	0,4	0,4	9,3	45,5
ИТОГО:			450	42,4	15,0	50,5	426,8	415	18,4	13,0	44,8	360,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1979	82	49	247	1672	1715	50	43	212	1432
Итого за 10 дней:			19654	686	625	3070	19187	17011	680	543	3086	24119
Среднее за 1 день:			1965,4	68,6	62,5	307,0	1918,7	1701,1	68,0	54,3	308,6	2411,9
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в г)			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 грудинки 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 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./

Исручевич К.Г./

от «01» июля 2024 г.