

Директор

*Молодцова Н.В.*



от " \_ " \_ \_

2022 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 21.03.2022 года по 31.05.2022 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)**



Директор МАУ "Центр социального питания"  
*Иванова С.В.*

от "11" мая 2022 года

	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	
<b>Первый день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша жидкая молочная рисовая	ТТК № 184/Ш	180	4,4	2,7	24,3	140,0	150	3,6	1,8	20,3	116,7
	Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Ш	30/10	2,6	5,1	17,5	128,3	20/10	2,3	4,5	15,3	112,3
	Кофейный напиток "Витаминный"	ТТК № 15/Ш	180	2,6	2,6	19,3	107,4	150	2,1	2,1	16,0	89,4
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Чай с апельсином	ТТК № 4/Ш	200/10	0,3	0,1	10,7	44,9	200/10	0,4	0,1	10,7	44,9
<b>ИТОГО:</b>	Овощи свежие ( помидор) Суп картофельный с бобовыми с грибами и говядиной	ТК 4/Ш, ТТК 110/Ш, ТТК 110/Ш	610 30 180/10/10	9,9 0,3 8,7	10,5 0,1 5,0	71,8 0,8 24,1	420,6 5,4 178,7	540 20 150/10/10	8,4 0,2 7,4	8,5 0,1 4,3	62,3 0,5 20,5	363,3 3,6 151,9
	Паста "Новинка"	ТТК № 98/Ш	170	12,1	8,4	28,4	240,9	150	10,7	7,4	25,1	212,6
	Напиток из молока Хлеб "Дарницкий"	ТТК № 16/Ш	200 40	0,3 3,8	0,0 7,7	22,3 26,4	84,7 131,8	150 17	0,2 1,1	0,0 0,2	16,2 7,0	63,6 35,0
<b>ИТОГО:</b>	Кефир	ТК № 43/Ш	610	25,2	21,2	102,0	641,5	487	19,6	12,0	69,3	466,7
<b>ПОЛДНИК:</b>	Пирог Фрукты свежие (яблоко)	ТК № 43/Ш	150 22 153	4,5 1,3 0,7	3,7 1,4 0,7	6,0 15,7 16,0	76,5 80,1 76,6	100 22 118	3,0 1,3 0,5	2,5 1,4 0,5	4,0 15,7 11,6	51,0 80,1 55,5
<b>ИТОГО:</b>	Пюре картофельное	ТТК № 7/Ш	335	6,5	5,8	37,7	233,2	240	4,8	4,3	31,3	186,6
<b>УЖИН:</b>	Котлета рыбная Чай с сахаром Хлеб "Дарницкий" Йодированный	ТТК № 44/Ш ТК № 2/Ш	150 70 200 40	3,2 9,1 0,2 2,4	6,7 6,2 0,0 0,5	21,6 10,6 13,9 16,5	163,5 137,2 55,6 82,4	110 70 200 20	2,4 9,1 0,2 1,2	4,9 6,2 0,0 0,2	15,8 10,6 13,9 8,3	119,9 137,2 55,6 41,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			460,0 2015,0	14,9 56,5	13,4 50,8	62,6 274,1	438,7 1734,0	400 1667,0	12,9 45,7	11,3 36,1	48,6 211,4	353,9 1370,5

Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Салат					Рис			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Второй день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 183/Я	180/5	5,4	6,8	23,8	177,1	150/5	4,5	6,3	19,9	153,1
Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Я	20/10	2,3	4,5	15,3	112,3	20/10	2,3	4,5	15,3	112,3
Какао на молоке	ТТК № 78/Я	170	2,3	3,3	17,8	120,9	170	2,0	2,9	15,7	106,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Напиток из яблок	ТК № 20/Я	170	0,2	0,0	30,4	120,7	150	0,2	0,0	26,9	106,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>10,2</b>	<b>14,6</b>	<b>87,3</b>	<b>531,0</b>	<b>505</b>	<b>9,0</b>	<b>13,7</b>	<b>77,8</b>	<b>478,5</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с рыбой	89/Я	180/10	3,5	2,5	12,2	93,1	150/10	3,0	2,1	10,3	78,4
Котлета рубленая из телятины	ТК № 22/Я	60	13,1	15,2	12,1	244,9	60	13,1	15,2	12,1	244,9
Греча отварная		150	2,6	4,8	10,2	100,1	150	2,2	4,1	8,6	84,7
Напиток из плодов шиповника	ТК № 8/Я	180	0,4	0,0	21,2	84,6	150	0,3	0,0	17,7	70,5
Хлеб "Дарницкий" бодированный		50	2,4	0,5	16,5	82,4	42	1,1	0,2	7,2	37,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>22,0</b>	<b>23,0</b>	<b>72,2</b>	<b>605,1</b>	<b>562</b>	<b>19,7</b>	<b>21,6</b>	<b>55,9</b>	<b>515,6</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Кисель витаминный	ТК 43/Я	200	0,0	0,0	19,6	78,2	150	0,0	0,0	17,3	69,0
Булочка "Витушка"	ТТК 104/Я	50	7,8	12,1	55,6	383,0	50	7,8	12,1	55,6	383,0
Яйцо вареное	ТТК № 212/Я	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>290</b>	<b>12,8</b>	<b>15,9</b>	<b>75,5</b>	<b>518,4</b>	<b>240</b>	<b>12,8</b>	<b>15,9</b>	<b>73,2</b>	<b>509,2</b>
<b>УЖИН:</b>											
Салат из свеклы отварной	ТТК № 205/Я	60	1,0	6,0	5,2	59,6	20	0,5	3,0	2,6	29,8
Плов со свиной	ТТК № 153/Я	40/130	18,3	10,0	32,1	292,2	20/150	18,4	10,0	32,1	297,5
Чай с сахаром и лимонном	ТК № 3/Я	200/10	0,1	0,0	13,6	55,1	200/5	0,1	0,0	13,6	55,1
Хлеб "Дарницкий" бодированный		48	2,1	0,5	14,4	74,2	36	1,1	0,2	7,2	37,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>488</b>	<b>21,5</b>	<b>16,5</b>	<b>65,3</b>	<b>481,1</b>	<b>431</b>	<b>20,1</b>	<b>13,2</b>	<b>55,5</b>	<b>419,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885,0</b>	<b>66,5</b>	<b>70,0</b>	<b>300,3</b>	<b>2135,6</b>	<b>1738,0</b>	<b>61,6</b>	<b>64,4</b>	<b>262,4</b>	<b>1922,8</b>

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		
<b>Третий день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша молочная геркулесовая	ТТК № 29/Ш	180	2,5	4,7	11,9	103,4	150	2,1	3,9	9,9	86,2
	Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Ш	30/5	1,4	6,8	12,2	103,6	20/5	1,0	3,2	8,7	74,0
	Какао на молоке	ТТК № 78/Я	170	2,3	3,3	17,8	120,9	150	2,0	2,9	15,7	106,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Напиток из лимона	ТТК № 21/Я	150	0,1	0,0	17,6	66,8	150	0,1	0,0	17,6	66,8
<b>ИТОГО:</b>	Суп картофельный с макаронами	ТТК № 38/Щ,	535	6,4	14,8	59,5	394,7	475	5,2	10,0	51,9	333,6
<b>ОБЕД:</b>	Тефтели с соусом сметанным с томатом	ТТК № 9/Ш	180/10	3,3	5,8	9,7	104,8	150/10	3,4	4,8	7,8	88,0
	Рис отварной	ТТК № 11/Я	50/20	6,6	7,9	7,8	130,6	50/20	5,6	6,8	6,7	111,9
	Напиток из сухофруктов		130	3,2	5,3	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Хлеб "Дарницкий"		180	0,2	0,0	21,1	80,2	150	0,2	0,0	17,6	66,8
			40	2,4	0,5	16,5	82,4	20	1,2	0,2	8,1	40,0
<b>ИТОГО:</b>			610	15,7	19,5	88,5	595,6	510	13,1	16,3	68,5	473,9
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кефир фруктовый	ТК № 43/Ш	150	4,2	3,7	16,5	117,0	100	2,0	1,8	8,4	60,0
	Сухари		20	2,5	1,1	13,9	78,6	20	2,5	1,1	13,9	78,6
	Фрукты свежие (яблоки)		80	0,7	0,2	6,5	28,4	50	0,7	0,2	6,8	29,6
<b>ИТОГО:</b>			250	7,4	5,0	36,9	224,0	170	5,2	3,1	29,1	168,2
<b>УЖИН:</b>	Помидор		50	0,3	0,0	0,8	5,5	20	0,2	0,0	0,3	2,2
	Запеканка картофельная с кнурой	ТТК № 105/Я	150	12,9	12,6	29,9	321,2	150	12,1	11,8	28,0	301,1
	Напиток из мацдаринов		200	0,2	0,0	13,9	55,6	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб "Дарницкий"		20	1,2	0,2	8,3	41,2	20	1,8	0,3	12,5	61,8
<b>ИТОГО:</b>			420	14,6	12,8	52,9	423,5	390	14,3	12,1	54,7	420,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1815,0	44,1	52,1	237,8	1637,8	1545,0	37,8	41,5	204,1	1396,4

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	

**Четвертый день:**

ЗАВТРАК:	Наша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 186/Я	175	5,4	2,8	22,2	136,9	150	4,5	2,3	18,5	114,1
	Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Я	20/5	1,0	3,2	8,7	74,0	20/5	1,0	3,2	8,7	74,0
	Кофейный напиток "Витаминный"	ТТК № 15/Я	150	2,1	2,1	16,0	89,4	150	2,1	2,1	16,0	89,4

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК:**

	Чай "Витаминный" с яблоком	ТТК № 53/Я	150	0,2	0,0	19,4	74,4	150	0,2	0,0	19,4	74,4
--	----------------------------	------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	------	------

<b>ИТОГО:</b>			<b>500</b>	<b>8,7</b>	<b>8,1</b>	<b>66,3</b>	<b>374,7</b>	<b>475</b>	<b>7,8</b>	<b>7,6</b>	<b>62,6</b>	<b>351,9</b>
---------------	--	--	------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

**ОБЕД:**

Суп картофельный с крупой с куриным филе	ТК № 39/Я, ТК № 3/Я	180/5	6,1	1,9	15,1	93,0	150/5	5,1	1,6	12,6	77,9	
												Шницель рыбный "Диетический"
	ТТК № 49/Я	70	8,5	5,6	12,6	217,0	50	6,5	4,3	9,7	166,9	
	Пюре картофельное	ТТК № 7/Я	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,4	4,9	15,8	119,9
	Компот из яблок	ТТК № 180/Я	180	0,2	0,0	21,1	80,2	150	0,1	0,0	17,6	66,8
	Хлеб "Дарницкий" йодированный		39	2,4	0,5	16,5	82,4	18	2,4	0,5	16,5	82,4

<b>ИТОГО:</b>			<b>604</b>	<b>20,0</b>	<b>13,8</b>	<b>84,0</b>	<b>614,3</b>	<b>483</b>	<b>16,5</b>	<b>11,3</b>	<b>72,2</b>	<b>513,9</b>
---------------	--	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**ПОЛДНИК:**

	Кисель "Витаминный"	ТК № 40/Я	180	0,0	0,0	17,3	69,0	150	0,0	0,0	17,3	69,0
	Яйцо вареное		40	0,5	0,5	12,9	62,0	40	0,5	0,5	12,4	59,2
	Пирожки		22	1,3	1,4	15,7	80,1	22	1,3	1,4	15,7	80,1

<b>ИТОГО:</b>			<b>242</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>45,9</b>	<b>211,1</b>	<b>212</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>45,4</b>	<b>208,3</b>
---------------	--	--	------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

УЖИН:	Кура тушеная с овощами	ТТК № 37/Я	40/40	11,7	10,5	15,0	202,6	30/30	8,8	7,9	11,3	152,0
	Картофель отварной		30	0,3	0,0	0,3	2,2	30	0,3	0,0	0,3	2,2
	Чай с сахаром	ТК № 3/Ш	130	2,8	7,2	23,0	180,5	110	2,5	6,8	22,6	175,5
	Фрукты Мандарин		200	0,1	0,0	14,0	56,5	200	0,1	0,0	14,0	56,5

<b>ИТОГО:</b>			<b>505</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,4</b>	<b>68</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1851,0</b>	<b>46,1</b>	<b>41,7</b>	<b>255,1</b>	<b>1670,3</b>	<b>1638,0</b>	<b>38,5</b>	<b>35,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1488,7</b>

	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	
<b>Пятый день:</b>												
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша молочная гречневая	ТТК № 94/Ш	180	5,0	2,9	21,7	142,6	150	4,2	2,4	18,0	118,8
	Бутерброд с маслом	ТК № 24/Ш	30/10	2,3	4,5	15,3	112,3	20/10	1,4	2,8	9,6	70,2
	Сливочным											
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Какао на молоке	ТТК № 78/Я	170	2,3	3,3	17,8	120,9	150	2,0	2,9	15,7	106,6
	Напиток из плодов шиповника	ТК № 8/Я	150	0,3	0,0	17,7	70,5	150	0,3	0,0	17,7	70,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>540</b>	<b>9,9</b>	<b>10,7</b>	<b>72,5</b>	<b>446,3</b>	<b>480</b>	<b>7,9</b>	<b>8,1</b>	<b>61,0</b>	<b>366,1</b>
<b>ОБЕД:</b>	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	ТК № 15/Ш	180/10	3,0	5,6	14,8	122,3	150/10	2,2	4,7	12,6	102,0
	Котлета "Новость"	ТТК № 159/Ш	60	21,5	9,4	19,2	252,0	50	17,9	7,9	16,0	210,0
	Макаронные отварные	ТТК № 1/Я	130	4,5	5,6	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Напиток из изюма	ТК № 16/Я	200	0,3	0,0	22,3	84,7	150	0,2	0,0	16,2	63,6
	Хлеб "Дарницкий"		40	2,4	0,5	16,5	82,4	40	2,4	0,5	16,5	82,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>620</b>	<b>31,7</b>	<b>21,1</b>	<b>103,4</b>	<b>732,5</b>	<b>510</b>	<b>26,6</b>	<b>17,6</b>	<b>87,2</b>	<b>619,7</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>	Кефир	ТК № 43/Ш	175	5,3	4,4	7,0	89,2	150	3,0	2,5	4,0	51,0
	Батон "Нарваной"		25	2,5	0,9	15,8	81,2	20	1,6	0,6	10,2	52,0
	Модифицированный Вафли ( 2 штуки)		50	1,4	1,6	8,7	66,5	50	1,4	1,6	8,7	66,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>6,8</b>	<b>31,5</b>	<b>236,9</b>	<b>220</b>	<b>6,0</b>	<b>4,7</b>	<b>22,9</b>	<b>169,5</b>
<b>УЖИН:</b>	Сырники из творога со сметаной	ТТК № 74/Я	150/20	22,4	16,7	26,0	301,0	130/20	19,8	14,7	22,9	265,5
	Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	0,0	13,9	55,6	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (яблоки)		99	0,4	0,4	10,1	48,6	69	0,3	0,3	8,3	39,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>469</b>	<b>23</b>	<b>17,1</b>	<b>50</b>	<b>405,2</b>	<b>419</b>	<b>20,26</b>	<b>15</b>	<b>45,1</b>	<b>362,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1879</b>	<b>73,8</b>	<b>55,7</b>	<b>257,4</b>	<b>1820,9</b>	<b>1629</b>	<b>60,7</b>	<b>45,4</b>	<b>216,2</b>	<b>1155,3</b>

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	
<b>Шестой день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 196/Ш	180/5	5,4	6,4	22,2	169,9	150/5	4,5	5,9	18,5	147,1
Бутерброд с маслом	ТК № 24/Я	20/10	2,6	5,1	17,5	128,3	20/10	2,0	3,8	13,1	96,2
Кофейный напиток "Витаминный"	ТТК № 15/Ш	180	2,6	2,6	19,3	107,4	170	2,4	2,4	18,2	101,4
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Фрукты свежие (яблоко)		145	0,6	0,6	14,2	68,2	127	0,6	0,6	13,8	66,3
<b>ИТОГО:</b>	124/2004; ТТК № 3/Ш	540	11,2	14,7	73,2	473,8	482	9,5	12,7	63,6	411,0
<b>ОБЕД:</b>	ТТК № 22/Я	80	17,5	20,3	16,1	295,8	60	13,1	12,7	12,0	244,9
Ци из свежей капусты с говядиной, со сметаной	ТК № 11/Я	130	3,2	5,3	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
Котлета рубленая из курь	ТК № 14/Я	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
Рис отварной		40	2,2	0,4	13,9	70,0	25	1,1	0,2	7,0	35,0
Напиток из яблок		40	2,2	0,4	13,9	70,0	25	1,1	0,2	7,0	35,0
Хлеб "Дарницкий" йодированный		622	26,7	30,5	94,46	717,97	507	20,08	21,2	73,17	576,52
<b>ИТОГО:</b>	ТК № 43/Ш	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
<b>ПОЛДНИК:</b>	ТТК № 215/Я	50	4,1	7,0	28,6	202,3	50	4,1	7,0	28,6	202,3
Кефир фруктовый		200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
Булочка "Малышка"		50	4,1	7,0	28,6	202,3	50	4,1	7,0	28,6	202,3
<b>ИТОГО:</b>											
<b>УЖИН:</b>	ТТК № 1/Я	250	9,73	12,01	50,64	274,7	200	8,33	10,71	45,14	235,7
Макаронь отварные		130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
Салат из свеклы с растительным маслом	ТК № 205/Я	60	0,8	6,0	7,8	89,3	50	0,7	5,0	6,5	74,4
Яйцо вареное	ТТК № 212/Я	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
Чай с апелсином	ТТК № 149/Ш	200/10	0,3	0,1	10,8	44,9	200/5	0,3	0,2	10,5	43,8
Хлеб "Дарницкий" йодированный		40	2,2	0,4	13,9	70,0	25	1,1	0,2	7,0	35,0
<b>ИТОГО:</b>		480	12,9	15,6	63,4	452,5	430	11,0	13,7	50,2	372,1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1892,0	60,5	72,9	281,7	1918,9	1619,0	48,8	58,3	232,1	1595,3

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	
<b>Седьмой день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша жидкая молочная рисовая	ТТК № 194/Ш	180	4,3	2,7	24,3	140,0	150	3,6	2,3	20,2	116,7
Бутерброд с маслом	ТК № 24/Я	30/10	2,6	5,1	17,5	128,3	20/10	2,0	3,8	13,1	96,2
Какао с молоком	ТТК 78/Ш	150	2,0	2,9	15,7	106,6	150	2,0	2,9	15,7	106,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Кисель "Витаминный"	ТК № 40/Ш	150	0,0	0,0	17,3	69,0	130	0,0	0,0	14,9	59,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>8,9</b>	<b>10,7</b>	<b>74,8</b>	<b>443,9</b>	<b>460</b>	<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>63,9</b>	<b>379,3</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Свекольник с картофелем и сметаной, с мурчным филе	ТТК № 225/Ш	180/10/5	2,2	3,5	4,3	58,7	150/10/5	2,1	3,0	3,6	50,5
Биточки рыбные	ТТК № 99/Ш	70	9,7	9,0	12,8	174,2	50	7,2	6,7	9,5	129,0
Картофельное пюре	ТТК № 7/Ш	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,4	4,9	15,8	119,9
Напиток из лимона	ТТК № 221/Я	180	0,1	0,0	21,1	80,2	130	0,1	0,0	15,2	57,9
Хлеб "Дарницкий"		25	1,2	0,2	8,2	41,2	15	1,2	0,2	8,2	41,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>16,0</b>	<b>18,5</b>	<b>65,1</b>	<b>496,0</b>	<b>470</b>	<b>13,0</b>	<b>14,8</b>	<b>52,3</b>	<b>398,5</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Компот из яблок и изюма	ТТК № 45/Я	180	0,2	0,0	32,2	127,8	140	0,2	0,0	25,1	99,4
Яйцо вареное	ТТК № 212/Я	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
Батон "Нарезной модрированный"		41	3,2	1,2	20,4	104,0	40	3,2	1,2	20,4	104,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>261</b>	<b>8,4</b>	<b>5,0</b>	<b>52,9</b>	<b>289,0</b>	<b>220</b>	<b>8,4</b>	<b>5,0</b>	<b>45,8</b>	<b>260,6</b>
<b>УЖИН:</b>											
Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сладким	ТТК №2/Ш	110/20	10,1	11,8	19,0	257,2	110/20	10,1	11,8	19,0	257,2
Чай "Витаминный" с яблоками	ТТК № 53/Ш	200	0,3	0,0	23,3	89,3	150	0,2	0,0	16,5	63,2
Фрукты свежие (яблоко)		136	1,1	0,3	10,2	44,9	120	1,0	0,2	9,0	39,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>466</b>	<b>11,5</b>	<b>12,1</b>	<b>52,5</b>	<b>391,4</b>	<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>12,0</b>	<b>44,5</b>	<b>360,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1847</b>	<b>50,5</b>	<b>61,2</b>	<b>263</b>	<b>1652,3</b>	<b>1550</b>	<b>42,7</b>	<b>47,9</b>	<b>205</b>	<b>1387,2</b>



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:

ЗАВТРАК:	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	
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	ТТК № 33/Ш	180	3,1	7,5	23,3	175,3	150	2,6	6,2	19,4	146,1
	Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Я	30/10	1,4	2,8	9,6	70,2	20/10	1,4	2,8	9,6	70,2
	Кофейный напиток	ТТК № 15/Ш	180	2,6	2,6	19,3	107,4	150	21,0	2,1	16,0	89,4

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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 ЗАВТРАК:	Чай с сахаром и лимоном	ТК № 3/Ш	200/10	0,1	0,0	14,0	56,5	200/5	0,1	0,0	13,6	55,1
	Сушка		25	2,5	0,8	18,8	92,5	25	2,5	0,8	18,8	92,5
ИТОГО:			635	9,7	13,7	85,0	501,9	560	27,6	11,9	77,4	453,3

ОБЕД:	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	
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 5/Ш	180/10	5,1	2,1	15,7	104,1	150/10	4,2	1,7	13,0	86,2
	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	ТТК 227/Ш	70/30	8,6	13,5	10,9	226,5	50/20	6,1	9,5	7,7	160,4
	Греча с овощами	ТТК № 216/Ш	130	4,8	6,9	23,7	180,3	110	4,0	5,8	20,0	152,5

ПОЛДНИК:	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	
ПОЛДНИК:	Напиток из сухофруктов	ТТК № 180/Ш	180	0,2	0,0	21,1	80,2	150	0,1	0,0	17,6	66,8
	Хлеб "Дарницкий"		20	1,2	0,2	8,3	41,2	20	1,2	0,2	8,3	41,2
	ИТОГО:		620	19,9	22,7	79,7	632,3	510	15,6	17,2	66,6	507,1

УЖИН:	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	
УЖИН:	Батон "Нарезной" йодированный	ТТК № 212/Я	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
	Запеканка картофельная с овощами	ТТК № 233/Ш	130	5,7	7,9	18,9	168,7	120	5,2	7,3	16,4	155,7
	ИТОГО:		265	12,6	9,4	18,5	211,2	215	9,6	6,9	14,5	160,2

ИТОГО:	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	
ИТОГО:	Огурец соленый		30	0,2	0,0	0,5	3,3	20	0,2	0,0	0,3	2,2
	Чай с сахаром	ТК № 2/Ш	200	0,2	0,0	13,9	55,6	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб "Дарницкий"		20	1,2	0,2	8,3	41,2	20	1,2	0,2	8,3	41,2
ИТОГО:	Фрукты свежие (яблоко)		94	0,4	0,4	9,8	47,0	85	0,4	0,4	9,8	47,0
			474	7,8	8,6	51,4	315,8	445	7,2	7,9	50,7	301,7
	ИТОГО:		1994	50,0	54,4	234,6	1661,2	1730,0	60,0	45,3	209,2	1422,3

ОГО ЗА ДЕНЬ:

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Сам					Рсам			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Десятый день:</b>											
<b>ЗАВТРАК:</b>											
Каша речная молочно-яч.	ТТК № 156/Ш	180,0	5,1	2,7	23,2	138,7	150	4,3	2,3	19,3	115,6
Бутерброд с маслом сливочным	ТК № 24/Я	30/10	1,4	2,8	9,6	70,2	20/10	1,4	2,8	9,6	70,2
Чай с молоком	ТК № 50/Я	180	2,6	2,6	19,3	107,4	150	2,2	2,2	16,0	89,4
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>											
Кисель "Витаминный"	ТК № 40/Ш	200	0,0	0,0	23,1	92,0	150	0,0	0,0	17,3	69,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>9,1</b>	<b>8,1</b>	<b>75,2</b>	<b>408,3</b>	<b>480</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>62,2</b>	<b>344,2</b>
<b>ОБЕД:</b>											
Суп картофельный с зеленым горошком, с куриным филе	ТТК № 218/Ш, ТТК №3/Ш	180/10	10,2	3,4	15,1	138,3	150/10	8,5	2,8	12,7	116,5
Печень по-строгановски	ТТК № 197/Я	70 (50/20)	9,5	9,5	2,7	135,2	60 (40/20)	8,1	8,1	2,3	115,9
Макаронные отварные	ТТК № 1/Я	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
Напиток из шиповника	ТК № 8/Ш	180	0,4	0,0	21,2	84,6	150	0,3	0,0	17,7	70,5
Хлеб "Дарницкий"		46	2,4	0,6	16,5	82,4	30	2,1	0,4	13,7	69,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>616</b>	<b>27,0</b>	<b>18,8</b>	<b>86,1</b>	<b>631,6</b>	<b>510</b>	<b>22,9</b>	<b>15,8</b>	<b>72,3</b>	<b>534,1</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>											
Напиток из изюма	ТК № 16/Я	180	0,3	0,0	20,1	76,2	150	0,2	0,0	16,2	63,6
Булочка "Витушка"	ТТК 212/Ш	50	7,8	12,1	55,6	383,0	50	7,8	12,1	55,6	383,0
Яйцо вареное	ТТК № 212/Я	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>270</b>	<b>13,1</b>	<b>15,9</b>	<b>76,0</b>	<b>516,4</b>	<b>240</b>	<b>13,0</b>	<b>15,9</b>	<b>72,1</b>	<b>503,8</b>
<b>УЖИН:</b>											
Жаркое по-домашнему (свинина)	ТК № 13/Я	170 (40/130)	15,2	8,4	18,4	212,5	150 (30/120)	13,4	7,4	16,2	187,5
Чай "Витаминный" с лимоном	ТТК № 52/Я	200/10	0,1	0,0	14,0	56,5	200/10	0,1	0,0	13,6	55,1
Вафли		25					25				
Хлеб "Дарницкий"		45	2,5	0,6	16,6	82,5	20	1,2	0,2	8,3	40,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>450</b>	<b>17,8</b>	<b>9,0</b>	<b>49,0</b>	<b>351,5</b>	<b>405</b>	<b>14,7</b>	<b>7,6</b>	<b>38,1</b>	<b>282,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1936,0</b>	<b>67,0</b>	<b>51,8</b>	<b>286,3</b>	<b>1907,8</b>	<b>1635,0</b>	<b>58,4</b>	<b>46,6</b>	<b>244,7</b>	<b>1664,9</b>

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

Десятиый день:

ЗАВТРАК:	Каша овсяная молочная парусовская	ТТК № 29/Ш	180	5,1	2,8	28,2	138,7	150	4,3	2,3	17,8	115,6
	Булочка с маслом сливочным	ТТК № 24/Ш	30/5	2,3	4,5	15,3	112,3	20/5	1,4	2,8	9,6	70,2
	Кефир с молоком	ТТК № 78/Ш	180	2,4	3,5	15,7	128,1	150	2,0	2,9	13,1	106,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из сухофруктов	ТТК № 180/Ш	180	0,2	0,0	21,1	80,2	150	0,1	0,0	17,6	66,8
-----------------	------------------------	-------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	------	------

ИТОГО:	Суп картофельный с макаронными изделиями с маслом	ТТК № 29/Ш, ТТК № 3/Ш	180/10	4,7	2,0	15,1	99,5	150/10	3,9	1,7	12,7	83,7
--------	---	-----------------------	--------	-----	-----	------	------	--------	-----	-----	------	------

ПОЛДНИК:	Колбаски курочке с соусом сметанным с помидором	ТТК № 39/Я	70/30	8,5	13,0	9,0	185,5	60/30	7,7	11,7	8,1	167,0
	Картофельное пюре	ТТК № 7/Ш	130	2,8	5,8	18,7	141,7	110	2,4	4,9	15,8	119,9
	Хлеб "Дарницкий"	ТТК № 21/Ш	32	1,8	0,3	12,4	60,8	20	1,2	0,2	8,3	41,2
	Напиток из апельсинов	ТТК № 21/Ш	180	0,2	0,0	21,1	80,1	150	0,2	0,0	17,5	66,7

ИТОГО:	Кефир фруктовый	ТТК № 43/Ш	200	5,6	5,0	22,0	567,6	500	15,4	18,5	62,4	478,5
	Супча		25	2,5	0,8	18,8	92,5	25	2,5	0,8	18,8	92,5
	Батон "Нарзаний" водородный		25	2,2	0,8	14,0	70,5	20	2,0	0,7	12,7	65,0

ИТОГО:	Сырники из творога со сметаной	ТТК № 32/Я	130/20	20,3	16,8	34,9	375,2	110/20	17,6	14,6	30,2	325,2
	Чай с сахаром	ТТК № 2/Ш	200	0,2	0,0	13,9	55,5	200	0,2	0,0	13,9	55,5

ИТОГО:	Фрукты свежие (сезон)		109	0,8	0,2	7,6	33,3	75	0,7	0,2	6,5	28,0
--------	-----------------------	--	-----	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	------

ИТОГО:			471	0,8	0,2	7,6	456,7	436	0,7	0,2	6,5	329,2
--------	--	--	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------

Среднее за 10 дней:			1928	57,0	59,8	290,2	2370,2	1856,0	48,5	50,9	239,6	1935,6
---------------------	--	--	------	------	------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------

Среднее за 1 день:			19198	578	562	2870	18428	1533	511	470	2341	1494
--------------------	--	--	-------	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	------	------

Средний суточный объем пищи по нормам за 1 день (в г)			1919,8	57,8	56,2	287,0	1842,8	153,3	51,1	47,0	224,1	149,4
---	--	--	--------	------	------	-------	--------	-------	------	------	-------	-------

Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % к калорийности			1800	0,13	0,12	1,30		1500				
---	--	--	------	------	------	------	--	------	--	--	--	--

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. Исхода 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 высоким содержанием йода (морская рыба – минтай).
8. Для составления меню были использованы технико-технологические карты и сборники 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, напитков из фруктов.

Согласовано:

Зам. Директора МАУ «ЦСТ»

Инженер-технолог

от «11» марта 2022 г.

  
Петровых С.С./  
Кручевич К.Г./