

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального обслуживания" г. Череповца
И.В. Рыжова
от "01" мая 2025 года

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального обслуживания" г. Череповца
С.В. Шакина
от "01" мая 2025 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 01.05.2025 года по 31.08.2025 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
			блюда (г)	(г)	Б	Ж	У	ска	ценность	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)		
Сад																
Ясли																
Первый день:																
ЗАВТРАК:	Каша "Дружба"	ТТК № 120 (Я,С)	180	6,3	3,3	39,8	221,4	150	5,3	2,8	33,2	184,5				
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (Я,С)	30/15	4,9	3,8	15,3	128,3	20/10	4,1	3,5	10,2	87,4				
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 / (Я,С)	200	2,8	2,2	10,5	81,7	180	2,8	2,2	10,5	73,5				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	200	0,3	0,0	5,1	20,0	200	0,3	0,0	5,1	200,0				
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, говяжьей и гречками	ТТК № 29 (Я,С), ТТК №37/ (Я,С)	625,0 180/10/10	14,3	9,3	70,7	451,4	560,6	12,4	8,4	59,0	545,4				
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34/ (Я,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/ (Я,С)	200	0,3	0,1	17,3	64,8	200	0,3	0,1	17,3	64,8				
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	22	1,5	0,2	9,0	44,0				
	Кисель Витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	620	21,7	23,8	75,9	655,7	552	18,0	19,8	67,5	546,4				
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)	180	0,0	0,0	25,7	80,8	150	0,3	0,0	14,2	58,0				
ПОЛДНИК:	Фрукты свежие (груша)		116	0,5	0,3	11,9	48,7	114	0,5	0,3	11,7	47,9				
	Вафли порционно		30	1,7	6,6	19,8	147,0	26	1,5	5,7	17,2	127,4				
	Котлета рыбная	ТТК № 53 (Я,С)	326	2	7	57	277	290	2	6	43	233				
УЖИН:	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	80	10,0	6,9	11,1	176,3	60	7,1	4,9	7,9	127,7				
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 / (Я,С)	150	2,8	5,9	18,7	163,0	120	2,3	5,0	15,8	130,1				
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		180	0,2	0,0	9,6	43,6	180	0,2	0,0	9,6	43,6				
ИТОГО:			35	2,4	0,3	14,3	70,0	30	1,7	0,2	10,2	60,0				
			445	15	13	54	453	390	11	10	44	361				
			2016	54	53	258	1836	1793	44	44	213	1686				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Второй день:												
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18 (Я,С)	180	5,0	9,4	23,8	207,0	180	5,0	9,4	23,8	207,0
	Батон йодированный	ТТК № 1 (Я,С)	30	2,3	0,8	16,1	82,5	20	1,5	0,5	10,8	52,0
	Чай с молоком	ТК № 4 (Я,С)	200	2,6	1,2	4,7	79,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	44,8	170	0,1	0,0	22,5	42,3
ИТОГО:	Фрукты свежие (яблоко)		110	0,4	0,4	10,8	51,7	100	0,8	0,2	7,5	33,0
			700	10,38	11,8	79,2	465,5	620	9,27	11	68,1	393,9
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40 (Я,С)	180/10/10	4,3	5,4	9,9	105,4	150/10/10	4,1	4,3	8,0	92,7
	Плов из свинины	ТТК № 39 (Я,С)	50/200	26,0	11,9	50,4	421,0	40/130	20,5	11,2	35,9	302,1
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	180	0,6	0,3	10,3	41,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		35	3,0	1,2	14,9	70,0	22	1,4	0,2	9,0	44,0
ИТОГО:			665	33,9	18,8	85,5	637,4	542	26,6	16,0	63,2	479,8
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № / (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	150	3,8	4,2	6,0	74,6
	Булочка "Витушка с маком"	ТК № 38 (Я/С)	50	3,9	5,2	21,3	188,1	50	3,9	5,2	21,3	188,1
			250	9	10,8	29,3	287,5	200	7,7	9,4	27,3	262,7
ИТОГО:			130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
УЖИН:	Греча отварная	ТТК № 78 (Я,С)	40/40	7,1	12,1	17,0	193,8	40/40	7,1	12,1	17,0	193,8
	Кура тушеная с овощами	ТТК № 41 (Я/С)	200/5	0,1	0,0	5,2	20,8	180/5	0,1	0,0	4,7	19,6
	Чай с лимоном	ТК № 6 (Я,С)	30	3,0	1,2	14,9	60,0	23	1,5	0,2	9,4	46,0
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		445	17,4	20,1	74,1	516,4	398	14,8	18,0	62,4	464,0
			2060	71	62	268	1907	1760	58	54	221	1600
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Третий день:												
				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
			30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	25/5/10	3,3	9,9	12,7	134,3
			180	2,4	3,5	11,7	99,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Какао с молоком Сушка	ТТК № 19 (Я,С)	10	1,1	0,1	7,7	36,5	10	1,1	0,1	7,7	36,5
			180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
			595	12,8	16,8	67,2	476,0	515,15	11,0	15,6	57,2	402,7
ИТОГО:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36 (Я,С)	180/20	3,7	0,1	15,4	86,0	180/20	3,5	0,1	12,9	86,0
			60/30	9,5	9,5	27,2	166,6	40/20	8,1	8,1	23,3	115,9
			150	4,6	5,3	30,6	220,5	120	3,9	4,5	25,9	176,4
ОБЕД:	Печень по-строгановски Макаронны отварные Напиток из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный йодированный	ТТК № 85 (Я,С) ТТК № 6 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,2	50,0	200	0,2	0,0	9,3	50,0
			50	1,9	0,2	12,7	100,0	580,02	1,5	0,2	10,2	60,0
			690	19,9	15,1	97,1	623,1	1160	17,1	13,0	81,6	488,3
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод Фрукты свежие (яблоко) Батон йодированный	ТК № 77 (Я,С)	200	0,4	0,0	17,0	77,3	200	0,3	0,0	14,2	77,3
			110	0,4	0,4	10,2	51,7	110	0,4	0,4	10,0	51,7
			50	3,9	1,4	26,9	137,5	30	2,3	0,8	16,1	82,5
ИТОГО:	Картофель тушеный	ТТК № 13 (Я,С)	360	4,7	1,82	54,1	266,5	340	3	1,21	40,3	211,5
			150	2,7	8,3	24,0	181,5	110	2,3	7,0	20,4	133,1
			80	9,5	11,4	10,9	212,0	50	6,8	8,1	7,8	132,5
	Зразы рубленые из говядины Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный йодированный	ТТК № 7 (Я,С) ТК № 9 (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
			25	1,8	0,3	10,3	50,0	25	1,8	0,3	10,3	50,0
			455	426	427	428	463,5	385	433	434	435	335,6
ИТОГО:			2100	463	461	646	1829	2400	464	464	614	1438
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)	30/8	4,1	3,8	15,3	107,5	30/8	4,1	3,8	15,3	107,5
	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)	180	2,8	2,2	10,5	73,5					
	Напиток из изюма	ТК № 14 (Я,С)	180	0,3	0,0	15,6	58,3	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Фрукт свежий (груша)		100 678	0,4 14,1	0,3 17,1	10,3 81,3	42,0 499,6	113 601,55	0,5 12,5	0,3 14,9	11,6 73,2	47,4 446,6
ОБЕД:	Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	ТТК № 59 (Я,С)	180/10	10,2	3,5	15,1	138,3	150/10	8,9	2,9	12,6	117,4
ПОЛДНИК:	Котлета рубленая из курицы, соус молочный	ТТК № 7 (Я/С), ТТК № 82 (Я/С)	70/30	16,1	16,8	16,4	316,3	50/20	11,4	11,9	11,6	224,5
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Чай с сахаром	ТТК № 33 (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		24	1,7	0,2	9,8	48,0	30	2,1	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			644	31,4	25,9	79,7	720,2	574	25,3	19,6	69,8	589,1
УЖИН:	Напиток кефирный фруктовый Пряник	ТТК № 4 (Я,С)	200 64 264	5,0 1,8 6,8	4,5 1,6 6,1	19,8 24,4 44,2	156,0 246,4 402,4	180 32 212	4,2 1,8 6	3,7 1,6 5,3	16,5 24,4 40,9	140,4 123,2 263,6
	Запеканка "Золотистая" с молоком ступенным	ТТК № 97 (Я,С)	200/25	11,4	27,8	55,8	576,9	150/25	8,3	19,3	38,1	395,5
	Напиток из шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200 425	0,6 12,00	0,3 28,10	10,3 66,10	41,0 617,90	200 375	0,5 8,80	0,2 19,50	8,6 46,65	45,6 441,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2011	64	77	271	2240	1762	53	59	231	1740

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Сад						Ясли				
				Б	Ж	У	Б			Ж	У			
Пятый 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		
	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		
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	25/5	1,9	4,4	12,9	98,5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1		
ИТОГО:	Вафли порционно		25	1,4	5,5	16,5	122,5	25	1,4	5,5	16,5	122,5		
			605	11,4	20,0	74,0	543,9	506	9,6	15,2	64,4	451,6		
	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным, со сметаной	ТТК № 51 (Я,С)	180/20/20	5,1	5,0	14,9	156,3	180/20/20	4,5	4,4	12,4	156,3		
ОБЕД:	Котлета "Новость"	ТТК № 58 (Я,С)	80	12,5	5,5	11,2	168,0	60	8,6	4,0	8,0	126,0		
	Капуста тушеная	ТК № 8 (Я,С)	150	2,6	4,7	10,2	115,5	120	2,2	4,0	8,7	92,4		
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	108,0	48,0	180	0,0	0,0	90,0	43,2		
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	2,1	0,3	11,9	100,0	30	1,6	0,3	10,7	60,0		
			700	22,3	15,5	156,2	587,8	610	16,9	12,7	129,8	477,9		
	ПОЛДНИК:	Кефир	200	5,4	4,5	7,2	102,0	180	4,5	3,7	6,0	91,8		
ИТОГО:	Сухари		50	2,4	0,4	14,6	190,0	32	2,4	0,4	14,6	121,6		
			250	7,8	4,9	21,8	292,0	212	6,9	4,1	20,6	213,4		
	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		
ИТОГО:	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)		104	0,5	0,5	11,1	48,8	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		454,0	20,1	13,5	77,2	473,6	430,0	17,0	11,4	61,6	396,6		
			2009,0	61,6	53,9	329,2	1897,3	1757,6	50,4	43,4	276,3	1539,5		

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	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	150	4,5	2,3	18,5	114,1
	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
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						180	2,8	2,2	10,4	73,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,7					
	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	200	0,2	0,0	35,8	142,0	180	0,2	0,0	32,2	127,8
	ИТОГО:		620	11,0	13,3	85,2	505,3	550,55	9,8	12,6	76,6	459,9
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с филе куриным 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
	Гуляш из свинины	ТТК № 117 (Я,С)	50/30	10,6	15,6	3,9	207,1	40/20	8,9	12,7	3,0	169,5
	Макаронны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
ИТОГО:	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 йодированный		50	3,2	0,4	20,6	100,0	40	2,6	0,3	16,5	80,0
	ИТОГО:		660	22,9	26,1	75,1	640,7	560	19,7	21,8	63	538,1
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТТК № 14 (Я,С)	200	0,3	0,0	17,3	72,0	180	0,3	0,0	17,3	64,8
	Сухари		50	2,4	0,4	14,6	190,0	40	2,4	0,4	14,6	152,0
	ИТОГО:		250	3	0	32	262	220	3	0	32	217
УЖИН:	колбаски куриные, соус сметанный с томатом	ТТК № 23 (Я,С) ТТК № 3 (Я,С)	70/30	12,0	5,2	45,8	246,5	50/20	8,6	3,8	31,4	173,0
	Пюре картофельное	ТК № 22 (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
	Чай с апельсином	ТТК № 5 (Я,С)	180/5	0,1	0,0	4,9	20,2	150/5	0,1	0,0	4,1	18,0
ИТОГО: ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,3	16,5	80,0	30	2,6	1,0	12,8	60,0
	Фрукты свежие (груша)		138	0,6	0,6	19,6	80,0	121	0,5	0,4	12,5	50,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		593	18,1	12,0	105,5	568,4	486	14,1	10,2	76,6	421,7
			2123	55	52	298	1976	1817	46	45	248	1637

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
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
	Булгурброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	120,0	48,0	150	0,0	0,0	90,0	36,0
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/ (Я,С)	625	11,3	20,6	163,9	495,6	510,42	9,8	18,7	128,7	429,3
	Биточек "Богатырский" под соусом сметанным	ТТК № 67 (Я,С) ТТК № 11 (Я,С)	180/15 90(70/20)	6,2	2,3	15,7	108,1	150/15	5,7	1,9	13,1	91,8
	Греча отварная	ТТК № 78/ (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
ПОЛДНИК:	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 ржано-пшеничный йодированный		50	3,5	0,5	20,5	100,0	40	2,8	0,4	16,4	80,0
	Биокефир	ТК № / (Я,С)	640	29,8	21,8	92,1	645,6	530	24,0	17,3	75,8	528,1
ИТОГО:	Пряник		200	5,1	5,6	8,0	99,4	180	3,8	4,2	6,0	89,5
			62	3,4	3,2	47,2	238,8	31	1,7	1,6	23,6	119,4
УЖИН:	Морковный бисквит	ТТК № 116 (Я,С)	262	8,5	8,8	55,2	338,2	211	5,5	5,8	29,6	208,9
	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	150	7,6	28,7	69,7	571,5	130	6,6	24,9	60,4	495,3
ИТОГО: ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Фрукты свежие (мандарин)		180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
			139	1,1	0,3	10,4	45,9	115	0,9	0,2	8,6	38,0
			469	8,78	29	103,9	709,2	395	7,6	25,1	88,8	609,8
			1996	58	80	415	2189	1646	47	67	323	1776

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Восьмой день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	ТТК № 1 (Я,С)	180	5,5	3,2	29,2	166,5	150	4,6	2,6	24,3	138,8
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0
ИТОГО:	Батон йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	30	2,3	0,8	16,1	82,5
			655	14,8	16,4	77,4	511,9	585	13,6	15,6	70,8	474,0
ОБЕД:	Суп картофельный с вермишелью и курой	ТТК № 108 (Я,С)	200/20	6,2	2,1	15,1	122,8	150/20	5,8	1,8	12,6	98,9
	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с томатом	ТТК № 477/ Ш	80/50	7,1	5,2	53,0	166,4	50/50	7,1	5,2	53,0	128,4
	Картофель отварной	ТТК № 71 (Я,С)	150	2,6	6,6	20,7	181,5	110	2,2	5,6	17,5	133,1
	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
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,5	0,5	20,5	100,0	50	2,8	0,5	16,5	100,0
			750	19,6	14,4	121,7	620,7	610	18,1	13,1	110,8	505,4
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТК № 14 (Я,С)	200	0,3	0,1	17,3	64,8	180	0,3	0,1	15,6	58,3
	Вафли		50	3,5	8,5	29,5	210	30	1,4	5,5	16,5	142,0
ИТОГО:	Печенье сахарное		250	3,8	8,55	46,8	274,8	210	1,7	5,6	32,1	200,3
	Капуста тушеная с курой	ТТК № 48 (Я,С)	200/50	11,7	10,6	15,1	253,4	150/50	8,8	7,9	11,3	207,3
УЖИН:	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,7	45,7	180	0,1	0,0	8,1	37,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,9	1,5	19,6	100,0	50	3,0	1,1	14,9	100,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500,0	15,8	12,1	46,4	399,1	431,4	11,9	9,0	34,3	344,3
			2155	54	51	292	1807	1836	45	43	248	1524

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Сад						Ясли					
				Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Десятый день:															
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28 (Я,С)	180	2,7	0,2	36,9	165,6	150	2,2	0,2	30,8	138,0			
	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			
	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)	200	0,0	0,0	29,6	89,8								
ИТОГО:	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)	600	7,3	9,4	86,2	471,5	180	0,4	0,0	62,4	112,4			
	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/10/10	4,9	5,9	11,6	104,1	150/10/10	4,6	2,1	9,7	100,5			
ОБЕД:	Печень по-строгановски	ТТК № 24 (Я,С)	50/20	9,5	9,5	27,2	135,2	40/20	8,1	8,1	23,3	115,9			
	Макаронны отварные	ТТК № 85 (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 ржано-пшеничный йодированный		33	2,3	0,3	13,5	66,0	25	1,7	0,2	10,3	50,0			
ИТОГО:	Кефир фруктовый		613	21,5	21,0	115,2	624,2	517	18,5	15,0	96,1	534,6			
	Булочка "Витушка" с ванилином	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,0	4,5	19,8	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0			
ПОЛДНИК:		ТТК № 80 (Я,С)	50	3,6	6,2	36,6	178,7	50	3,6	6,2	36,6	178,7			
			250	8,6	10,7	56,4	334,7	200	7,8	9,9	53,1	295,7			
УЖИН:	Омлет натуральный	ТК № 111/ (Я,С)	200	12,9	14,6	5,1	259,1	150	10,5	11,9	4,2	194,3			
	Кукуруза консервированная припущенная	ТТК № 105 (Я,С)	50	1,0	0,0	5,5	50,0	30	0,6	0,0	3,3	25,0			
ИТОГО:	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	200/5	0,1	0,0	4,7	21,0	180/5	0,1	0,0	4,7	19,1			
	Батон йодированный		50	2,4	0,9	15,3	137,5	50	2,4	0,9	15,3	137,5			
ИТОГО:			505	16,4	15,5	30,6	467,6	415	13,6	12,8	27,5	375,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1968,0	53,8	56,6	288,4	1898,0	1653,4	46,7	46,8	288,8	1660,8			

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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	99,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
ЗАВТРАК:	Напиток из изюма	ТТК № 14 (Я,С)	180	0,3	0,0	15,6	58,3	150	0,2	0,0	12,9	48,6
ИТОГО:	Печенье		15	1,0	2,6	8,9	63,0	15	1,0	2,6	8,9	63,0
ОБЕД:	Суп картофельный с крупой и филе куриным	ТТК № 49/ (Я,С)	180/20	7,4	2,0	15,1	113,3	150/20	6,6	1,7	12,6	98,9
	Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57 (Я,С)	80	8,5	4,6	11,2	239,0	60	6,1	3,3	8,0	179,3
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	120	2,3	5,0	15,8	130,8
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	180	0,6	0,3	10,3	41,0
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	2,7	0,4	16,0	100,0	20	1,4	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:	Запеканка творожная		640	22,0	13,2	71,3	635,0	550	17,0	10,4	54,9	490,0
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2 (Я,С)	200	5,4	4,5	7,2	102,0	200	4,5	3,7	6,0	102,0
ИТОГО:	Зефир		60	0,5	0,1	47,9	192,0	35	0,3	0,1	24,0	112,0
ИТОГО:	Запеканка творожная		260	5,9	4,56	55,1	294,0	235	4,8	3,75	30	214,0
УЖИН:	Запеканка творожная		170/20	13,8	16,0	25,5	386,6	130/20	10,5	12,2	21,7	311,0
	"Диетическая" со ступенным молоком		180	0,2	0,0	4,5	18,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Чай с сахаром		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:	Фрукты свежие (яблоко)		470	14,4	16,4	39,8	451,6	400	11,1	12,6	35,3	373,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			840	56	47	241	1853	725	45	38	186	1500
Итого за 10 дней:			19278	990	993	3307	19433	17150	900	905	2849	16103
Среднее за 1 день:			1927,8	99,0	99,3	330,7	1943,3	1715,0	90,0	90,5	284,9	1610,3
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