



Утверждаю

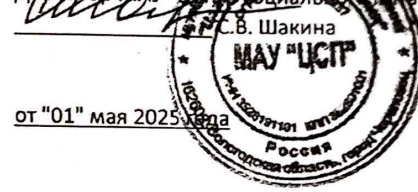
Заведующий МАДОУ "Детский сад №93"
Моткина Г.В.

от "01" мая 2025 года

2025 года

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального обслуживания населения"



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 блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
				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
			625,0	14,3	9,3	70,7	451,4	560,6	12,4	8,4	59,0	545,4
ОБЕД:	Суп карто- фельный с бобовыми, 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)	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,1	0,3	12,3	60,0	22	1,5	0,2	9,0	44,0
ИТОГО:			620	21,7	23,8	75,9	655,7	552	18,0	19,8	67,5	546,4
ПОЛДНИК:	Кисель Витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	180	0,0	0,0	25,7	80,8					
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)						150	0,3	0,0	14,2	58,0
	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
ИТОГО:			326	2	7	57	277	290	2	6	43	233
УЖИН:	Котлета рыбная	ТТК № 53 (Я,С)	80	10,0	6,9	11,1	176,3	60	7,1	4,9	7,9	127,7
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	2,8	5,9	18,7	163,0	120	2,3	5,0	15,8	130,1
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		35	2,4	0,3	14,3	70,0	30	1,7	0,2	10,2	60,0
ИТОГО:			445	15	13	54	453	390	11	10	44	361
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2016	54	53	258	1836	1793	44	44	213	1686

	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	
			Сад					Ясли				
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
ИТОГО:			250	9	10,8	29,3	287,5	200	7,7	9,4	27,3	262,7
УЖИН:	Греча отварная	ТТК № 78 (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
	Кура тушеная с овощами	ТТК № 41 (Я/С)	40/40	7,1	12,1	17,0	193,8	40/40	7,1	12,1	17,0	193,8
	Чай с лимоном	ТК № 6 (Я,С)	200/5	0,1	0,0	5,2	20,8	180/5	0,1	0,0	4,7	19,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	3,0	1,2	14,9	60,0	23	1,5	0,2	9,4	46,0
ИТОГО:			445	17,4	20,1	74,1	516,4	398	14,8	18,0	62,4	464,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2060	71	62	268	1907	1760	58	54	221	1600

	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	
				Сад					Ясли			
Третий день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшениная	ТТК № 56 (Я,С)	180	5,4	3,2	23,8	144,1	150	4,5	2,7	19,9	120,1
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	25/5/10	3,3	9,9	12,7	134,3
	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:	Сушка		10	1,1	0,1	7,7	36,5	10	1,1	0,1	7,7	36,5
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
ИТОГО:			595	12,8	16,8	67,2	476,0	515,15	11,0	15,6	57,2	402,7
ОБЕД:	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
	Печень по-строгановски	ТТК № 24 (Я,С)	60/30	9,5	9,5	27,2	166,6	40/20	8,1	8,1	23,3	115,9
	Макароны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	150	4,6	5,3	30,6	220,5	120	3,9	4,5	25,9	176,4
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,2	50,0	200	0,2	0,0	9,3	50,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	1,9	0,2	12,7	100,0	580,02	1,5	0,2	10,2	60,0
ИТОГО:			690	19,9	15,1	97,1	623,1	1160	17,1	13,0	81,6	488,3
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)	200	0,4	0,0	17,0	77,3	200	0,3	0,0	14,2	77,3
	Фрукты свежие (яблоко)		110	0,4	0,4	10,2	51,7	110	0,4	0,4	10,0	51,7
	Батон йодированный		50	3,9	1,4	26,9	137,5	30	2,3	0,8	16,1	82,5
ИТОГО:			360	4,7	1,82	54,1	266,5	340	3	1,21	40,3	211,5
	Картофель тушеный	ТТК № 13 (Я,С)	150	2,7	8,3	24,0	181,5	110	2,3	7,0	20,4	133,1
	Зразы рубленые из говядины	ТТК № 7 (Я,С)	80	9,5	11,4	10,9	212,0	50	6,8	8,1	7,8	132,5
	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 йодированный		25	1,8	0,3	10,3	50,0	25	1,8	0,3	10,3	50,0
ИТОГО:			455	426	427	428	463,5	385	433	434	435	335,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2100	463	461	646	1829	2400	464	464	614	1438

	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	
			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)	30/8	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
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5					
ВТОРОЙ 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
	Фрукт свежий (груша)		100	0,4	0,3	10,3	42,0	113	0,5	0,3	11,6	47,4
ИТОГО:			678	14,1	17,1	81,3	499,6	601,55	12,5	14,9	73,2	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
	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
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,0	4,5	19,8	156,0	180	4,2	3,7	16,5	140,4
	Пряник		64	1,8	1,6	24,4	246,4	32	1,8	1,6	24,4	123,2
ИТОГО:			264	6,8	6,1	44,2	402,4	212	6	5,3	40,9	263,6
ужин:	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущенным	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	0,6	0,3	10,3	41,0	200	0,5	0,2	8,6	45,6
ИТОГО:			425	12,00	28,10	66,10	617,90	375	8,80	19,50	46,65	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)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			Сад					Ясли				
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
	Вафли порционно		25	1,4	5,5	16,5	122,5	25	1,4	5,5	16,5	122,5
ИТОГО:			605	11,4	20,0	74,0	543,9	506	9,6	15,2	64,4	451,6
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куринным, 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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	2,1	0,3	11,9	100,0	30	1,6	0,3	10,7	60,0
ИТОГО:			700	22,3	15,5	156,2	587,8	610	16,9	12,7	129,8	477,9
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (Я,С)	200	5,4	4,5	7,2	102,0	180	4,5	3,7	6,0	91,8
	Сухари		50	2,4	0,4	14,6	190,0	32	2,4	0,4	14,6	121,6
ИТОГО:			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	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)		104	0,5	0,5	11,1	48,8	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:			454,0	20,1	13,5	77,2	473,6	430,0	17,0	11,4	61,6	396,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			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	
			Сад					Ясли				
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	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	73,4
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 (Я,С)	200	3,1	2,4	11,7	81,7					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	Макароны 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)	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
	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:			593	18,1	12,0	105,5	568,4	486	14,1	10,2	76,6	421,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			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	
			Сад					Ясли				
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 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
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
			625	11,3	20,6	163,9	495,6	510,42	9,8	18,7	128,7	429,3
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3/ (Я,С)	180/15	6,2	2,3	15,7	108,1	150/15	5,7	1,9	13,1	91,8
	Биточек "Богатырский" под соусом сметанным	ТТК № 67 (Я,С) ТТК № 11 (Я,С)	90(70/20)	12,3	11,9	8,6	154,7	70(50/20)	8,9	9,1	6,4	117,5
	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 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
ИТОГО:			640	29,8	21,8	92,1	645,6	530	24,0	17,3	75,8	528,1
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № / (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	180	3,8	4,2	6,0	89,5
	Пряник		62	3,4	3,2	47,2	238,8	31	1,7	1,6	23,6	119,4
ИТОГО:			262	8,5	8,8	55,2	338,2	211	5,5	5,8	29,6	208,9
	Морковный бисквит	ТТК № 116 (Я,С)	150	7,6	28,7	69,7	571,5	130	6,6	24,9	60,4	495,3
УЖИН:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
	Фрукты свежие (мандарин)		139	1,1	0,3	10,4	45,9	115	0,9	0,2	8,6	38,0
ИТОГО:			469	8,78	29	103,9	709,2	395	7,6	25,1	88,8	609,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			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	
			Сад					Ясли				

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
	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 сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0
	Батон йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	30	2,3	0,8	16,1	82,5
ИТОГО:			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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,5	0,5	20,5	100,0	50	2,8	0,5	16,5	100,0
ИТОГО:			750	19,6	14,4	121,7	620,7	610	18,1	13,1	110,8	505,4
ПОЛДНИК:	Напиток из изюма	ТТК № 14 (Я,С)	200	0,3	0,1	17,3	64,8	180	0,3	0,1	15,6	58,3
	Вафли							30	1,4	5,5	16,5	142,0
	Печенье сахарное		50	3,5	8,5	29,5	210					
ИТОГО:			250	3,8	8,55	46,8	274,8	210	1,7	5,6	32,1	200,3
УЖИН:	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
	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
			500,0	15,8	12,1	46,4	399,1	431,4	11,9	9,0	34,3	344,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2155	54	51	292	1807	1836	45	43	248	1524

	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	
				Сад					Ясли			
Девятый 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					
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)										
ИТОГО:			600	7,3	9,4	86,2	471,5	180	0,4	0,0	62,4	112,4
ОБЕД:	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
	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:			613	21,5	21,0	115,2	624,2	517	18,5	15,0	96,1	534,6
ПОЛДНИК:	Кефир фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,0	4,5	19,8	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Булочка "Витушка" с ванилином	ТТК № 80 (Я,С)	50	3,6	6,2	36,6	178,7	50	3,6	6,2	36,6	178,7
ИТОГО:			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
	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	
				Сад					Ясли			

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
	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
ВТОРОЙ 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
	Печенье		15	1,0	2,6	8,9	63,0	15	1,0	2,6	8,9	63,0
ИТОГО:			580	13,7	12,7	74,7	472,7	490	12,4	11,6	66,1	423,3
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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	2,7	0,4	16,0	100,0	20	1,4	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			640	22,0	13,2	71,3	635,0	550	17,0	10,4	54,9	490,0
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (Я,С)	200	5,4	4,5	7,2	102,0	200	4,5	3,7	6,0	102,0
	Зефир		60	0,5	0,1	47,9	192,0	35	0,3	0,1	24,0	112,0
ИТОГО:			260	5,9	4,56	55,1	294,0	235	4,8	3,75	30	214,0
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" со сгущенным молоком	ТТК № 54 (Я,С)	170/20	13,8	16,0	25,5	386,6	130/20	10,5	12,2	21,7	311,0
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	180	0,2	0,0	4,5	18,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:			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						
--	------	------	------	--	--	--	--	--	--