

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:												
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)	30/10	4,9	3,8	15,3	113,4	20/10	4,1	3,5	10,2	87,4
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 / (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5	150	2,3	1,8	8,7	61,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,2	0,1	11,2	45,0					
	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)						150,0	0,2	0,0	3,8	15,0
	Батон йодированный		20,0	1,5	0,5	10,8	55,0	20,0	1,5	0,5	10,8	55,0
			620,0	15,7	9,9	87,6	508,3	500,0	13,3	8,5	66,7	403,1
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми, говяжьей 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	10,6	18,4	38,1	352,3	160	8,2	15,2	32,1	279,0
	Напиток из изюма	ТТК № 14 / (Я,С)	200	0,3	0,1	17,3	64,8	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,6	1,1	12,8	60,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			620,0	22,2	24,6	85,2	655,7	500,0	18,1	20,3	68,0	526,2
ПОЛДНИК:	Кисель витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	180	0,0	0,0	25,7	80,8					
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я/С)						180	0,4	0,0	17,0	69,6
	Пряник		62	3,5	3,1	47,3	238,7	31	1,8	1,6	23,7	119,4
ИТОГО:			242	4	3,1	73,0	320	211	2	2	41	189
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
	Овощи свежие (помидор)		60	0,4	0,0	2,3	8,4	60	0,4	0,0	2,3	8,4
	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		30	2,6	1,1	12,8	60,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
ИТОГО:			500	16,0	13,9	54,5	451,3	450	12,6	11,0	48,4	369,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1982	57	51	300	1935	1661	46	41	224	1488

	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	
Сал												
Ясли												
Второй 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	ТК № 1 (Я,С)	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4
	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:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	44,8	150	0,1	0,0	19,8	37,3
ИТОГО:	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,8	0,2	7,5	33,0	100	0,8	0,2	7,5	33,0
			670	9,8	18,5	69,7	474,7	580,0	8,6	16,7	61,0	420,8
	ИТОГО:											
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)	50/150	12,0	19,1	39,8	371,3	40/150	11,4	18,1	37,8	352,8
	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		35	3,0	1,2	14,9	70,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
	ИТОГО:											
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК №/ (Я,С)	615	19,9	26,0	74,9	587,7	570,0	18,7	23,8	68,9	546,5
			200	5,1	5,6	8,0	99,4	150	3,8	4,2	6,0	74,6
	Ватрушка с повидлом	ТТК № 115 (Я,С)	50	2,4	2,8	21,7	126,2	50	2,4	2,8	21,7	126,2
ИТОГО:			250	7,5	8,4	29,7	225,6	200	6,2	7	27,7	200,8
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 тушёная 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
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,6	1,1	12,8	60,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
	ИТОГО:											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			445	17,0	20,0	72,0	516,4	405,0	15,9	18,9	65,8	478,0
			1980	54	73	246	1804	1755	49	66	223	1646

	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	
Третий день:												
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 маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7
	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
	Сушка		10	1,1	0,1	7,7	36,5	10	1,1	0,1	7,7	36,5
ЗАВТРАК:	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	495,0	10,6	15,4	54,5	402,1
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36 (Я,С)	180/20	5,6	0,2	15,4	86,0	150/20	5,4	0,2	12,9	74,4
	Печень по-строгановски	ТТК № 24 (Я,С)	50/50	12,8	12,7	6,0	189,5	40/40	10,2	10,2	4,8	151,6
	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	11,2	50,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	1,9	0,2	12,7	100,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
	ИТОГО:		680	25,1	18,4	75,9	616,6	530	21,3	15,6	61,4	465,2
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)	180	0,4	0,0	17,0	69,6	150	0,3	0,0	14,2	58,0
	Фрукты свежие (груша)		100	0,4	0,3	10,3	42,0	100	0,4	0,3	10,3	42,0
	Батон йодированный		20	1,5	0,5	10,8	55,0	20	1,5	0,5	10,8	55,0
	ИТОГО:		300	2,3	0,82	38,1	166,6	270	2,2	0,81	35,3	155
	Картофель тушёный	ТТК № 13 (Я,С)	150	2,7	8,3	24,0	181,5	110	2,3	7,0	20,4	133,1
	Эсэзы рубленные из говядины	ТТК № 7 (Я,С)	80	9,5	11,4	10,9	212,0	70	9,5	11,4	10,9	185,5
	Овощи свежие (отурец)		50	0,4	0,0	1,4	7,5	50	0,4	0,0	1,4	7,5
	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
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		20	1,7	0,7	8,5	40,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14,48	20,4	49,8	461	450	14,05	19,1	46,2	386,1
			2075	55	56	231	1720	1745	48	51	197	1408

	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:	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)	20/10	4,1	3,5	10,2	87,4	20/10	4,1	3,5	10,2	87,4
	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)	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
	Сухари		20	2,4	0,4	14,6	76,0	20	2,4	0,4	14,6	76,0
ИТОГО:			590	16,1	16,9	80,5	513,5	500,0	14,4	14,7	71,1	455,1
ОБЕД:	Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	ТТК № 59 (Я,С)	180/10	6,5	2,0	10,0	73,7	150/10	5,5	1,7	8,4	62,1
	Котлета рубленая из кур, соус молочный	ТТК № 7 (Я/С), ТТК № 82 (Я/С)	70/20	15,8	16,1	15,6	306,1	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)	180	0,2	0,0	4,5	18,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		20	1,7	0,7	8,5	40,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			610	27,4	24,2	72,0	635,4	510,0	21,5	18,8	60,6	508,8
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,0	4,5	19,8	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Пряник		31	1,7	1,6	23,7	119,4	31	1,7	1,6	23,7	119,4
			231	6,7	6,1	43,5	275,4	181	5,9	5,3	40,2	236,4
ИТОГО:			150/20	10,7	26,9	50,2	560,5	110/20	7,6	18,4	32,5	375,7
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком стуженным	ТТК № 97 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	150	0,5	0,2	8,6	34,2
	Напиток из шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:	Фрукты свежие (яблоко)		450	11,7	27,6	70,3	648,5	380	8,5	19,0	50,9	456,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1881	62	75	266	2073	1571	50	58	223	1657

	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:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	ТТК № 52 (А,С)	180	5,1	2,9	21,7	142,6	150	4,2	2,4	18,1	118,8
	Какао с молоком	ТТК № 19 (А,С)	180	2,4	3,5	11,7	99,3	150	2,0	2,9	9,7	82,7
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (А,С)	30/5/10	3,7	10,0	15,4	161,2	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 21 (А,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	150	0,1	0,0	7,2	29,1
ИТОГО:			585	11,4	16,4	57,4	438,0	485	9,2	15,0	45,0	364,3
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным, со сметаной	ТТК № 51 (А,С)	180/20/20	8,3	6,7	15,3	156,2	150/20/20	7,7	6,1	12,8	140,0
	Котлета "Новость"	ТТК № 58 (А,С)	80	9,1	21,3	12,9	280,2	60	6,9	15,9	9,7	210,2
	Капуста тушёная	ТК № 8 (А,С)	150	3,0	5,4	11,8	115,5	110	2,2	4,0	8,7	84,7
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (А,С)	200	0,0	0,0	108,0	48,0	150	0,0	0,0	90,0	36,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	2,1	0,3	11,9	100,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
ИТОГО:			700	22,5	33,7	159,9	699,9	540,0	19,4	27,1	134,0	530,9
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (А,С)	200	5,4	4,5	7,2	102,0	180	4,5	3,7	6,0	91,8
	Вафли		50	2,8	11,0	33,0	245,0	25	1,4	5,5	16,5	122,5
ИТОГО:			250	8,2	15,5	40,2	347	205	5,9	9,2	22,5	214,3
УЖИН:	Сырники из творога с соусом ягодным	ТТК № 84 (А,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 (А,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	180	0,2	0,0	4,5	18,0
	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,5	0,2	13,0	69,6	100	0,4	0,2	10,8	58,0
ИТОГО:			470,0	20,1	13,2	79,1	494,4	410,0	17,0	11,2	62,1	405,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2005,0	62,2	78,8	336,6	1979,3	1640,0	51,5	62,5	263,5	1515,1

	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												
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)	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4
	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)	180	2,8	2,2	10,5	73,5					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:			570	10,0	12,8	75,3	456,7	480	8,6	11,9	64,5	400,2
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)	60/50	10,6	15,6	3,9	207,1	50/40	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	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,6	1,0	12,8	60,0	30	2,6	1,0	12,8	60,0
ИТОГО:			670,0	22,3	26,7	67,3	600,7	550	19,7	22,5	57,4	510,6
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
			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)	70/20	12,6	7,2	19,7	200,5	50/20	9,2	5,8	14,4	151,0
	Пюре картофельное	ТК № 22 (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
	Овощи свежие (опрец)		50	0,4	0,0	1,4	7,5	50	0,4	0,0	1,4	7,5
	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		20	1,7	0,7	8,5	40,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:	Фрукты свежие (груша)		100	0,4	0,3	10,3	42,0	100	0,4	0,3	10,3	42,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	18,0	14,1	63,5	451,9	505	14,1	11,8	54,5	378,4
			2065	53	54	238	1771	1755	45	47	208	1506

	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	
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)	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7
	Чай с молоком	ТТ № 4 (Я,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	90,0	36,0
ИТОГО:			575	10,2	20,2	48,8	455,4	485,0	9,0	18,4	123,3	401,8
	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
	Биточек "Богатырский" под соусом сметанным	ТТК № 67 (Я,С) ТТК № 11 (Я,С)	70/20	13,7	10,4	10,8	188,2	50/20	9,8	7,4	7,7	134,4
	Греча отварная	ТТК № 78 (Я,С)	130	7,2	6,8	37,0	241,8	110	6,1	5,7	31,3	204,6
	Овощи свежие (помидор)		60	0,4	0,0	2,3	8,4	60	0,4	0,0	2,3	8,4
	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		40	3,4	1,3	17,0	80,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			690,0	30,6	21,0	93,1	663,2	570,0	23,2	15,8	71,5	509,1
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТТ № / (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	180	3,8	4,2	6,0	89,5
	Печенье сахарное		50	3,5	8,5	29,5	210,0					
	Пряник							31	1,7	1,6	23,6	119,4
ИТОГО:			250	8,6	14,1	37,5	309,4	211	5,5	5,8	29,6	208,9
	Морковный бисквит	ТТК № 116 (Я,С)	130	6,6	24,9	60,4	495,3	130	6,6	24,9	60,4	495,3
УЖИН:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	44,8	150	0,1	0,0	19,8	37,3
	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,8	0,2	7,5	33,0	100	0,8	0,2	7,5	33,0
ИТОГО:			410	7,48	25,1	91,7	573,1	380	7,5	25,1	87,7	565,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1925	57	80	271	2001	1646	45	65	312	1885

	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:												
Сад												
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)	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7	20/5/10	2,9	9,7	10,0	133,7
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,8	2,2	10,5	73,5	150	2,3	1,8	8,7	61,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)						150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Сок в асортименте 1/0,2		200	0,2	0,1	11,2	45,0					
	Батон йодированный		20	1,5	0,5	10,8	55,0	20	1,5	0,5	10,8	55,0
ИТОГО:			615	12,9	15,7	71,7	473,7	505,0	11,5	14,6	57,6	403,7
ОБЕД:	Суп картофельный с вермишелью и куриным филе	ТТК № 108 (Я,С)	180/10	4,9	3,6	13,5	107,4	150/10	4,1	3,0	11,4	90,4
	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с томатом	ТТК № 477 (Я,С) ТТК № 3/ (Я,С)	60/30	9,6	10,8	10,7	190,5	60/30	9,6	10,8	10,7	190,5
	Картофель отварной	ТТК № 71 (Я,С)	130	2,6	6,6	20,7	157,3	110	2,2	5,6	17,5	133,1
	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 ржано-пшеничный йодированный		50	3,5	0,5	20,5	100,0	50	2,8	0,5	16,5	100,0
ИТОГО:			640	20,8	21,5	76,6	600,2	560	18,9	19,9	65,4	551,5
ПОЛДНИК:	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
	Вафли		50	2,8	11,0	33,0	245,0	25	1,4	5,5	16,5	122,5
ИТОГО:			250	3,1	11,05	50,3	309,8	225	1,7	5,6	33,8	187,3
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	150	0,1	0,0	8,1	30,9
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,9	1,5	19,6	100,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	55,3	100	0,4	0,4	9,8	55,3
ИТОГО:			600,0	16,2	12,5	56,2	454,4	480,0	11,9	9,4	42,0	353,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2105	53	61	255	1838	1770	44	50	199	1496

	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												
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)	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4
	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)	180	0,0	0,0	25,7	80,8					
	Кисель из ягода	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	14,2	58,0
ИТОГО:			570	6,6	9,1	77,2	436,3	480,0	6,0	8,9	58,9	374,0
ОБЕД:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/10/10	5,4	2,4	11,4	118,2	150/10/10	4,6	2,1	9,7	100,5
	Котлета рубленая из курь, соус красный	ТТК № 7 (Я,С) ТТК № 73 (Я,С)	70/30	16,1	10,2	16,5	312,1	50/30	11,7	8,0	12,5	230,5
	Макаронь отварные	ТТК № 85 (Я,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Овощи свежие (опрец)		50	0,4	0,0	1,4	7,5	50	0,4	0,0	1,4	7,5
	Компот из свежих груш Хлеб ржано-пшеничный йодированный	ТТК № 44 (Я,С)	180	0,2	0,0	10,8	44,1	150	0,2	0,0	9,0	36,8
20	1,7	0,7	8,5	40,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0			
ИТОГО:			680,0	28,4	18,6	79,2	713,0	580	22,5	15,3	67,0	577,0
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)	150	12,1	13,7	4,8	194,3	130	10,5	11,9	4,2	168,4
	Кукуруза консервированная припущенная	ТТК № 105 (Я,С)	30	0,6	0,0	3,3	25,0	30	0,6	0,0	3,3	25,0
	Чай с лимоном	ТТК № 6/ (Я,С)	180/5	0,1	0,0	4,7	19,1	180/5	0,1	0,0	4,7	19,1
	Батон йодированный		50	3,9	1,4	26,9	137,5	30	2,3	0,8	16,1	82,5
	Фрукты свежие (груша)		120	0,5	0,4	12,4	50,4	100	0,4	0,3	10,3	42,0
ИТОГО:			535	17,2	15,5	52,1	426,3	475,0	13,9	13,0	38,6	337,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2035,0	60,8	53,9	264,9	1910,3	1735,0	50,2	47,1	217,6	1583,7

	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												
Десятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	200	5,7	3,1	25,8	154,1	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:	Чай с апельсином	ТТК № 5 (Я,С)						150/5	0,1	0,0	4,1	18,0
	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,2	0,1	11,2	45,0					
ИТОГО:			620	13,2	10,5	64,0	411,8	495,0	11,3	9,0	48,4	329,7
ОБЕД:	Суп картофельный с крупой и филе куриным	ТТК № 49/ (Я,С)	180/20	10,6	3,7	15,1	117,8	150/20	9,4	3,2	12,6	101,8
	Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57 (Я,С)	80	9,7	10,1	12,8	239,0	60	7,2	7,6	9,6	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
	Овощи свежие (помидор)		50	0,3	0,0	1,9	7,0	50	0,3	0,0	1,9	7,0
	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	30	2,6	1,1	12,8	60,0
ИТОГО:			690,0	26,7	20,3	74,8	646,5	610,0	22,4	17,1	63,0	519,9
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 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	235	4,8	3,75	30	214
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" с повидлом	ТТК № 54 (Я,С)	150/30	12,5	14,3	33,9	358,2	130/30	10,8	12,4	32,0	320,4
	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:			460	13,1	14,7	48,2	423,2	410,0	11,4	12,8	45,6	382,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030	59	50	242	1776	1750	50	43	187	1446
Итого за 10 дней:			19983	573	634	2651	18808	17028	480	530	2255	15432
Среднее за 1 день:			1998,3	57,3	63,4	265,1	1880,8	1702,8	48,0	53,0	225,5	1543,2
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)			1800	54,0	60,0	261,0	1800	1500	42,0	47,0	203,0	1400
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности				12,30	30,70	57,00						

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. При приготовлении блюд из курры используется филе куриной грудки.
4. Блюда из курры проходят двойную термическую обработку: тушатся в соусе или бульоне, запекаются в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед выдачей блюд.
6. Исходя из стоимости сырья в меню возможно включение свежих фруктов.
7. Для увеличения потребления йода используются батон йодированный, хлеб ржано-пшеничный, для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (филе минтая).
8. Для составления меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий в дошкольных образовательных организациях.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией А.А. Покровского 1976 г. при расчёте применены потери пищевых веществ при тепловой и 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 сборник 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.

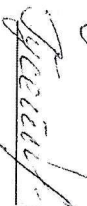
Согласовано:

Зам.директора МАУ "ЦСП"



Соловьёва Ю.Г.

Инженер-технолог



Гусейнова С.В.

от "01" сентября 2025 г.