

Утверждаю

от " " 2026 года

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"
С.В. Шакина

от "01" апреля 2026 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 01.04.2026 года по 30.09.2026 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

	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 маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/10/10	5,0	6,6	15,4	173,6	30/10/10	5,0	6,6	15,4	173,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,9	2,2	11,5	81,8	180	2,9	2,2	11,5	81,8
	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	180	0,2	0,0	4,5	18,0	150	0,2	0	3,8	15
	Печенье сахарное		30	2,1	4,7	20,4	131,7					
	Сушка							10	1,1	0,2	7,8	37,4
ИТОГО:			620	16,5	16,8	91,6	626,5	540	14,5	11,8	71,7	492,3
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	ТТК № 29 (Я,С)	180/20	10,1	6,3	16	163,1	150/15	8,1	4,7	13,4	130,4
	Гренки из пшеничного хлеба	ТТК № 37 (Я,С)	10	1,2	0,5	1,1	40,9	10	1,2	0,5	1,1	40,9
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34 (Я,С)	130/60	10,6	18,4	38,1	352,3	130/60	10,6	18,4	38,1	352,3
	Напиток из изюма	ТТК № 14 (Я,С)	200	0,3	0,1	17,3	64,8	150	0,2	0	12,9	48,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		42	2,7	0,4	17,2	84	30	2	0,3	12,3	60
ИТОГО:			642	24,9	25,7	89,7	705,1	545	22,1	23,9	77,8	632,2
ПОЛДНИК:	Кисель Витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	200	0,0	0,0	28,6	89,8					
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)						150	0,3	0	93,7	52,0
	Пряник		50	2,8	2,5	36,5	185	50	2,8	2,5	36,5	185
ИТОГО:			250	2,8	2,5	65,1	274,8	200	3,1	2,5	130,2	237
УЖИН:	Свекла отварная (порционно)	ТТК № 131 (Я,С)	50	0,9	0,1	5,0	22,0	50	0,9	0,1	5,0	22,0
	Колбаски куриные	ТТК № 23 (Я,С)	70	11,3	5,9	7,6	132,2	50	8,1	4,2	5,4	94,4
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	3,1	3,9	24,1	138,7	110	2,3	2,9	17,7	101,7
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	69,4	200	0,0	0,0	12,0	69,4
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		45	2,9	0,5	18,5	90,0	43	2,8	0,4	17,6	86,0
ИТОГО:			515	18,2	10,4	67,2	452,3	453	14,1	7,6	57,7	373,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2027,0	62,4	55,4	313,6	2058,7	1738,0	53,8	45,8	337,4	1735,0

	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												
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	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	ТТК № 4 (Я,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,4	0,2	22,4	90,0					
	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)						150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:			600	10,0	18,8	65,9	513,1	490	8,5	16,8	58,6	453,2
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40 (Я,С)	180/20/10	7,3	5,6	9,9	119,2	150/10/5	4,0	3,6	7,8	84,6
	Плов из свинины	ТТК № 39 (Я,С)	50/150	13,1	20,4	37,8	380,2	40/110	10,2	15,7	27,7	287,9
	Овощи порционно (помидор)	ТТК 91 (Я,С)	50	0,6	0,1	1,9	10,0	30	0,4	0,1	1,1	6,0
	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	2,6	0,5	16,5	80,0	39	2,5	0,4	16,0	78,0
ИТОГО:			680	24,2	26,9	76,4	630,4	534	17,6	20,0	61,2	490,7
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТТК № 104 (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	180	4,6	5,0	7,2	89,5
	Вафли		50	6,5	12,6	34,4	260,0	27	3,5	6,8	18,6	140,4
ИТОГО:			250	11,6	18,2	42,4	359,4	207	8,1	11,8	25,8	229,9
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" со сгущенным молоком	ТТК № 54 (Я,С)	130/30	12,9	15,0	29,2	343,8	110/20	10,5	12,2	21,7	273,3
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 (Я,С)	180	0,2	0,0	10,7	43,6	150	0,1	0,0	8,1	30,9
	Фрукты свежие (груша)		150	0,6	0,4	15,5	85,5	120	0,5	0,4	12,4	68,4
ИТОГО:			490	13,7	15,4	55,4	472,9	400	11,1	12,6	42,2	372,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2020,0	59,5	79,3	240,1	1975,8	1631,0	45,3	61,2	187,8	1546,4

	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	
Третий день:												
Сал												
Если												
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)	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6	20/10	4,2	2,7	10,2	81,6
	Какао с молоком	ТТК № 19 (Я,С)	180	4,1	3,4	12,3	95,5	150	3,4	2,8	10,2	79,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Компот из свежих груш	ТТК № 44 (Я,С)	180	0,1	0,1	21,7	88,0	150	0,1	0,1	18,1	73,3
ИТОГО:			580	15,7	17,3	78,9	509,4	480	13,1	14,6	63,2	416,2
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36 (Я,С)	200/50	11,1	2,2	17,1	117,2	200/50	11,1	2,2	17,1	117,2
	Рагу овощное с курицей	ТТК № 133 (Я,С)	250	28,1	7,9	26,1	284,5	200	22,6	6,2	20,9	227,7
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	200	0,2	0,0	12,4	50,0	180	0,2	0,0	11,2	45
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,2	0,5	20,6	100,0	50	3,2	0,5	20,6	100,0
ИТОГО:			750	42,6	10,6	76,2	551,7	680	37,1	8,9	69,8	489,9
ПОЛДНИК:	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	200	0,4	0,0	27,8	113,3	180	0,4	0,0	25,0	102,0
	Сушка		50	5,5	1,0	39,0	187,0	30	3,3	0,6	23,4	112,2
ИТОГО:			250	5,9	1	66,8	300,3	210	3,7	0,6	48,4	214,2
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
	Печень по-строгановски	ТТК № 24 (Я,С)	40/40	10,2	10,2	4,8	151,6	30/40	8,6	9,8	4,8	141,7
	Овощи порционно (помидор)		50	0,6	0,1	1,9	10,0	30	0,2	0,1	1,1	6,0
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		34	2,2	0,3	14,0	68,0	37	2,4	0,3	15,2	74,0
ИТОГО:			479	20,3	17,4	62,4	490,5	432	17,4	15,9	57,1	445,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2059,0	84,5	46,3	284,3	1851,9	1802,0	71,3	40,0	238,5	1565,7

Сал

Рбли

	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												
Четвертый 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	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)						150	2,4	1,8	9,6	68,2
	Напиток кофейный с молоком (витаминный)	ТТК № 2 (Я,С)	180	3,0	2,3	12,6	82,3					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
	Бутерброд с повидлом	ТТК № 89 (Я,С)	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8
ИТОГО:			620	12,5	14,2	78,8	489,8	530	11	13,2	71,2	448,7
ОБЕД:	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	ТТК № 30 (Я,С)	200/20	9,2	2,3	18,7	130,6	200/20	9,2	2,3	18,7	130,6
	Зразы рубленые из говядины	ТТК № 7 (Я,С)	80	10,9	13,0	12,5	212,0	60	8,2	9,7	9,4	159,0
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	3,1	3,9	24,1	138,7	110	2,3	2,9	17,7	101,7
	Овощи порционно (отвар)	ТТК № 91 (Я,С)	40	0,4	0,0	1,2	6,0	20	0,2	0,0	0,6	3,0
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	180	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	32,3	0,4	20,6	100,0	30	19,4	0,3	12,4	60,0
ИТОГО:			720	55,9	19,6	87,9	630,5	590	39,3	15,2	67,8	490,3
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (Я,С)	220	6,6	5,5	8,8	112,2	180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Зефир		50	0,3	0,0	39,8	160,0	40	0,3	0,0	31,9	128,0
ИТОГО:			270	6,9	5,5	48,6	272,2	220	5,7	4,5	39,1	219,8
УЖИН:	Запеканка "Золотистая"	ТТК № 97 (Я,С)	130	8,1	21,7	27,8	403,1	100	6,2	16,7	21,4	310,1
	Соус сметанный сладкий	ТТК № 26 (Я,С)	20	40,0	5,3	2,0	58,4	20	40,0	5,3	2,0	58,4
	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
	Фрукты свежие (мандарин)		120	1,0	0,2	9,0	63,6	130	1,0	0,2	9,8	68,9
ИТОГО:			450	49,7	27,5	49,1	566,1	400	47,7	22,4	41,8	471,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2060,0	125,0	66,8	264,4	1958,6	1740,0	103,7	55,3	219,9	1630,4

	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	
Сал												
Пятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	ТТК № 52 (Я,С)	250	7,1	4,0	30,1	198,1	150	4,2	2,4	18,1	118,8
	Какао с молоком	ТТК № 19 (Я,С)	180	4,1	3,4	12,3	95,5	180	4,1	3,4	12,3	95,5
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (Я,С)	30/20	7,7	5,1	15,3	137,2	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	8,6	34,9	180	0,2	0,0	8,6	34,9
ИТОГО:			660	19,1	12,5	66,3	465,7	550	13,5	8,8	54,3	356,8
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным и сметаной	ТТК № 51 (Я,С)	180/20/10	8,1	5,2	14,9	140,1	150/10/10	4,5	4,4	12,4	110,1
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Котлета рыбная "Морячка"	ТТК № 63 (Я,С)	70	11,2	3,9	9,2	117,8	50	8,0	2,8	6,6	84,2
	Соус молочный	ТТК № 82 (Я,С)	30	0,8	2,0	2,4	30,6	30	0,8	2,0	2,4	30,6
	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	180	0,4	0,0	25,0	102,0	180	0,4	0,0	25,0	102,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		38	24,6	0,4	15,7	76,0	38	24,6	0,4	15,7	76,0
ИТОГО:			658	48,3	16,9	100,6	664,1	578	41,0	14,1	90,4	570,1
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Пирог с яйцом	ТТК № 100 (Я,С)	50	4,8	6,6	13,2	130,0	50	4,8	6,6	13,2	130,0
ИТОГО:			250	10,4	11,6	35,2	286,0	200	9,0	10,3	29,7	247,0
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая"	ТТК № 54 (Я,С)	200	16,5	19,1	19,2	377,6	150	12,4	14,3	14,4	283,2
	Соус "Ягодный"	ТТК № 83 (Я,С)	50	0,0	0,0	45,5	120,0	50	0,0	0,0	45,5	120,0
	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	200	0,3	0,0	5,1	20,0	200	0,3	0,0	5,1	20,0
ИТОГО:			450	16,8	19,1	69,8	517,6	400	12,7	14,3	65,0	423,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2018,0	94,6	60,1	271,9	1933,4	1728,0	76,2	47,5	239,4	1597,1

	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	
Сад												
Ясли												
Шестой день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42 (Я,С)	180	5,4	2,8	22,2	137	150	4,5	2,3	18,5	114,1
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/10/10	5,1	10,2	15,4	173,6	30/5/10	5,0	6,6	15,4	140,6
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,9	2,2	11,5	81,8	180	2,9	2,2	11,5	81,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	200	0,1	0,0	26,4	102,0	150	0,1	0,00	19,8	76,5
ИТОГО:			610	13,5	15,2	75,5	494,4	525	12,5	11,1	65,2	413,0
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с филе куриным и сметаной	ТТК № 94(Я,С)	180/20/20	7,6	6,5	8,0	122,5	180/20/20	7,6	6,5	8,0	122,5
	Котлеты рубленые из куриного филе	ТТК № 7 (Я,С)	90	15,2	8,0	13,8	183,4	50	8,4	4,5	7,6	101,9
	Макароны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	140	5,0	5,7	33,0	205,8	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	10,8	43,2	150	0,0	0,0	9,0	36,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	25,9	0,4	16,5	80,0	40	25,9	0,4	16,5	80,0
ИТОГО:			690	53,7	20,6	82,1	634,9	570	45,8	15,9	67	502,1
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
	Сухари		55	2,6	0,4	16,1	209,0	40	4,8	0,8	29,2	152,0
ИТОГО:			255	2,9	0,5	33,4	273,8	240	5,1	0,9	46,5	216,8
УЖИН:	Горошек зеленый припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	30	1,5	0,3	3,7	29,0	30	1,5	0,3	3,7	29,0
	Жаркое по-домашнему	ТТК № 17 (Я,С)	170	9,1	17,1	22,8	276,6	150	8,0	15,1	20,1	244,1
	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
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	25,9	0,4	16,5	80,0	40	25,9	0,4	16,5	80,0
	Фрукты свежие (груша)		137	0,6	0,4	14,1	78,1	115	0,5	0,3	11,8	65,6
ИТОГО:			562	37,2	18,2	61,8	482,8	520	36	16,1	56,8	437,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2117,0	107,3	54,5	252,8	1885,9	1855,0	99,4	44,0	235,5	1569,7

	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	
Седьмой день: Сад Ясли												
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	ТТК № 1 (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6
	Какао с молоком	ТТК № 19 (Я,С)	180	4,1	3,4	12,3	95,5	150	3,4	2,8	10,2	79,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	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
ИТОГО:	Бутерброд с повидлом	ТТК № 89 (Я,С)	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8
			620	13,6	15,3	78,5	503	530	12	14,2	71,8	459,9
	ОБЕД:	Суп рыбный "Мозаика"	ТТК № 3 (Я,С)	180/20	7,1	2,3	15,7	111,8	180/20	7,1	2,3	15,7
	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с томатом	ТТК № 477 (Я,С)	80/30	12,5	13,4	13,6	241,0	50/30	7	9,1	10,7	165,1
	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 плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	180	0,6	0,3	10,3	41,0	150	0,5	0,2	7,6	34,2
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	25,9	0,4	16,6	80,0	28	18,1	0,3	11,6	56,0
			640	48,7	23,0	76,9	631,1	568	34,9	17,5	63,1	500,2
	ПОЛДНИК:	Биокефир	ТТК № 104 (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	99,4	180	4,6	5,0	7,2
	Печенье сахарное		50	3,5	7,9	34,0	219,5					
	Пряник							35	2,0	1,9	25,7	129,5
	ИТОГО:		250	8,6	13,5	42	318,9	215	6,6	6,9	32,9	219,0
УЖИН:	Запеканка "Мраморная" со спущенным молоком	ТТК № 130 (Я,С)	150/50	13,7	30,9	57,8	641,3	150/50	13,7	30,9	57,8	641,3
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	250	0,0	0,0	15,0	60,0	200	0,0	0,0	12,0	48,0
	ИТОГО:		450	13,7	30,9	72,8	701,3	400	13,7	30,9	69,8	689,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1960,0	84,6	82,7	270,2	2154,3	1713,0	67,2	69,5	237,6	1868,4

	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	
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)	30/10/10	5,1	10,2	15,4	173,6	30/10/10	5,1	10,2	15,4	173,6
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	2,9	2,2	11,5	81,8	150	2,4	1,8	9,6	68,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)						150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,4	0,2	22,4	90,0					
	Сушка		10	1,1	0,2	7,8	37,4	10	1,1	0,2	7,8	37,4
ИТОГО:			620	15	16	86,3	549,3	510	13,4	14,8	60,9	433
ОБЕД:	Суп "Крестьянский" с курой и сметаной	ТТК № 109 (Я,С)	180/10/10	5,7	3,7	13,6	111,0	150/10/10	4,7	3,1	11,4	92,5
	Суфле из говяжьей печени	ТТК № 110 (Я,С)	80	16,3	9,7	4,9	175,2	70	14,3	8,5	4,3	153,3
	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 (помидор)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,6	0,1	1,9	10,0	30	0,4	0,1	1,1	6,0
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	180	0,2	0,0	11,2	45	180	0,2	0,0	11,2	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		46	2,9	0,4	19,0	92,0	33	2,1	0,3	13,6	66,0
ИТОГО:			686	28,9	19,3	84	630,8	593	24,4	16,5	69,9	530,0
ПОЛДНИК:	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	220	0,5	0,0	30,6	124,7	180	0,4	0,0	25	102,0
	Вафли		33	4,3	8,3	22,7	171,6	27	3,5	6,8	18,6	140,4
ИТОГО:			253	4,8	8,3	53,3	296,3	207	3,9	6,8	43,6	242,4
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" с повидлом	ТТК № 54 (Я,С)	150/50	12,4	14,3	45,9	408,2	130/40	10,8	12,4	37,7	345,4
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	250	0,2	0,0	11,9	48,5	230	0,1	0,0	11,0	44,6
ИТОГО:			450	12,6	14,3	57,8	456,7	400	10,9	12,4	48,7	390
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2009,0	61,3	57,9	281,4	1933,1	1710,0	52,6	50,5	223,1	1595,4

	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	
Сад												
Десятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28 (А,С)	230	3,5	0,3	47,2	211,6	150	2,2	0,2	30,8	138,0
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (А,С)	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6
	Чай с молоком	ТТК № 4 (А,С)	180	2,3	1,1	4,2	71,5	150	1,9	0,9	3,5	59,6
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (А,С)	180	0,4	0,0	112,5	62,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0
ИТОГО:			630	11,2	4,4	179,2	453,2	490	9,4	4,1	143,3	357,2
ОБЕД:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61 (А,С)	180/20/20	8,7	4,1	11,8	148,2	150/10/10	4,6	2,1	9,7	100,5
	Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57 (А,С)	80	9,7	10,1	12,8	239	50	6,0	6,3	8,0	149,4
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (А,С)	140	2,9	3,7	22,5	129,5	130	2,7	3,4	20,9	120,2
	Овощи порционно (отрещ)	ТТК № 91 (А,С)	20	0,2	0,0	0,6	3,0	25	0,3	0,0	0,8	3,8
	Напиток из изюма	ТТК № 14 (А,С)	180	0,3	0,1	15,6	58,3	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		26	1,6	0,2	10,7	52,0	37	2,3	0,3	15,2	74,0
ИТОГО:			656	23,4	18,2	74	630,0	562	16,1	12,1	67,5	496,5
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (А,С)	220	6,6	5,6	8,8	112,2	150	4,5	3,7	6,0	76,5
	Зефир		50	0,3	0,0	39,8	160,0	50	0,3	0,0	39,8	160,0
ИТОГО:			270	6,9	5,6	48,6	272,2	200	4,8	3,7	45,8	236,5
УЖИН:	Макароны отварные	ТТК № 85 (А,С)	130	4,6	5,3	30,6	191,1	110	3,9	4,5	25,9	161,7
	Гуляш из свинины	ТТК № 117 (А,С)	60/50	10,6	15,6	3,9	207,1	60/50	10,6	15,6	3,9	207,1
	Чай с лимоном	ТТК № 6 (А,С)	180/5	0,1	0,0	4,7	19,1	150/5	0,1	0,0	3,9	16,1
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	1,9	0,2	12,4	60,0	30	1,9	0,2	12,4	60,0
ИТОГО:			455	17,2	21,1	51,6	477,3	405	16,5	20,3	46,1	444,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2011,0	58,7	49,3	353,4	1832,7	1657,0	46,8	40,2	302,7	1535,1

	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	
Сад												
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 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
	Какао с молоком	ТТК № 19 (Я,С)	180	4,1	3,4	12,3	95,5	150	3,4	2,8	10,2	79,4
	Чай с апельсином	ТТК № 5 (Я,С)						150	0,1	0,0	4,1	16,4
ЗАВТРАК:	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,4	0,2	22,4	90,0					
	ИТОГО:		600	11,9	14,5	73,4	468,8	490	10,1	13,2	49,1	356,0
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
	Плов из гречи с куриным филе	ТТК № 70 (Я,С)	200	22,3	6,3	49,6	343,5	150	16,7	4,7	37,2	257,6
	Овощи порционно (помидор)	ТТК № 91 (Я,С)	30	0,4	0,1	1,1	6,0	30	0,4	0,1	1,1	6,0
	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	180	0,4	0,0	25,0	102,0	150	0,3	0,0	20,8	85,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		37	2,3	0,3	15,3	74,0	30	1,9	0,2	12,4	60,0
ИТОГО:			637	30,3	10,3	104,5	632,9	520	23,4	8	82,9	499
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Булочка с маком	ТТК № 125 (Я,С)	50	4,1	3,4	20,6	162,1	50	4,1	3,4	20,6	162,1
ИТОГО:			250	9,7	8,4	42,6	318,1	200	8,3	7,1	37,1	279,1
УЖИН:	Омлет натуральный	ТТК № 111 (Я,С)	200	16,1	18,3	6,4	259,1	150	12,1	13,7	4,9	194,3
	Батон йодированный		40	3,1	1,2	20,4	104,0	30	2,3	0,9	15,3	78,0
	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 (мандарин)		150	1,2	0,3	11,3	79,5	126	1,0	0,2	9,5	66,8
ИТОГО:			570	20,6	19,8	42,6	460,6	456	15,6	14,8	33,5	354,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2057,0	72,5	53,0	263,1	1880,4	1666,0	57,4	43,1	202,6	1488,2
Итого за 10 дней:			20338,0	810,4	605,3	2795,2	19464,8	17240,0	673,7	497,1	2424,5	16131,4
Среднее за 1 день:			2033,8	81,0	60,5	279,5	1946,5	1724,0	67,4	49,7	242,5	1613,1
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (г)			2000,0	81,0	60,0	280,0	1900,0	1700,0	67,0	50,0	240,0	1600,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности				17,1	28,4	58,9			16,8	28,1	60,0	

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 индейки используется филе грудки индейки.
4. Блюда из индейки проходят двойную термическую обработку: обжариваются или тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед отдачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню возможно включение свежих овощей и фруктов.
7. Для увеличения потребления йода для приготовления блюд используется только йодированная соль.
8. Для составления меню были использованы техникико – технологические карты и сборник рецептов 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 О.В. Сагамаха 2016г., при расчете применены потребности пищевых веществ при тепловой и кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.43590-20, Методических рекомендаций МР2.40179-20, МР 2.3.60233-21 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. дир. по производству

Инженер – технолог


Ю.Г. Соловьева

С.В. Гусейнова

от «1» апреля 2026 г