

Утверждаю

от " ____ " _____ 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 01.01.2026 года по 31.03.2026 года (завтраки, обеды, полдники, ужины)

Утверждаю

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



от "01" января 2026 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		
Первый день:								Сад			Ясли		
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 с сыром	ТТК № 87 (Я,С)	30/10/10	5,1	10,2	15,5	173,6	30/10/10	5,1	10,2	15,5	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		180	0,2	0,0	4,5	18,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0	
	Сушка		10	1,1	0,2	7,8	37,4	10	1,1	0,2	7,8	37,4	
ИТОГО:			600,0	15,6	15,9	79,1	532,2	510,0	14,1	15,0	69,9	478,7	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми и говяжьей	ТТК № 29 (Я,С)	180/10	7,5	4,6	16,0	137,7	150/10	6,8	3,9	13,4	117,7	
	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	0,0	12,9	48,6	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,6	1,1	12,8	60,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0	
ИТОГО:			620	22,2	24,7	85,3	655,7	540,0	21,4	23,9	78,3	619,5	
ПОЛДНИК:	Кисель Витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	200	0,0	0,0	28,6	89,8						
	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)						180	0,4	0,0	17,0	69,6	
	Пряник		50	2,7	2,6	38,2	192,6	37	2,0	1,9	28,3	142,6	
ИТОГО:			250	2,7	2,6	66,8	282,4	217	2,4	1,91	45,3	212,2	
УЖИН:	Горошек зелёный припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	25	1,3	0,2	3,1	24,2	20	1,0	0,2	2,4	19,3	
	Колбаски куринные	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	2,8	5,9	18,7	163,5	120	2,3	5,0	15,8	130,8	
	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		50	4,3	1,7	21,3	100	32	2,8	1,2	13,7	64	
ИТОГО:			475	20	14	60	464	402	14	11	47	352	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1945	60	57	291	1934	1669	52	51	240	1663	

	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 день:												
			Сад									Ясли
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
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	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:	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,2	0,1	11,2	45,0					
	Напиток яблочный							150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:			600	9,8	18,7	54,7	468,1	510,0	8,6	18,1	57,5	461,5
ОБЕД:	Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	ТТК № 40 (Я,С)	180/20/20	7,6	7,1	10,3	135,4	150/20/20	7,4	6,0	8,4	122,7
	Плов из свинины	ТТК № 39 (Я,С)	150/50	12,0	19,1	39,8	371,3	110/40	9,0	14,3	29,9	278,5
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	200	0,7	0,3	11,0	45,6	180	0,6	0,3	10,3	41,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		40	2,6	0,4	16,4	80,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			660	22,9	26,9	77,5	632,3	550,0	19,0	20,9	60,9	502,2
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК №/ (Я,С)	200	5,1	5,6	8,0	89,5	150	3,8	4,2	6,0	74,6
	Вафли		50	1,8	12,5	34,5	260,0	50	1,8	12,5	34,5	260,0
ИТОГО:			250	6,9	18,1	42,5	349,5	200	5,6	16,7	40,5	334,6
УЖИН:	Сырники из творога со сгущённым молоком	ТТК № 60 (Я,С)	130/20	41,8	14,6	35,7	359,8	130/20	41,8	14,6	35,7	359,8
	Напиток из ягода	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	200	0,0	0,0	12,0	48,0
	Фрукты свежие (мандарин)		100	0,8	0,2	7,5	53,0	100	0,8	0,2	7,5	53,0
ИТОГО:			450	42,6	14,8	55,2	460,8	450,0	42,6	14,8	55,2	460,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1960	82	79	230	1911	1710	76	71	214	1759

	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:												
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
	Бутерброд с маслом	ТТК № 1 (Я,С)	30/10	2,3	8,1	15,5	144,6	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4
	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	11,9	14,8	73,3	472,2	480,0	9,6	13,4	58,6	391,2
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	ТТК № 36 (Я,С)	180/20	5,7	1,6	15,4	86,4	150/20	5,5	1,4	12,9	74,8
	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
	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 сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,2	50,0	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	1,9	0,2	12,7	100,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			680,0	27,8	21,3	82,3	667,7	530,0	23,7	18,0	66,8	508,5
ПОЛДНИК:	Компот из кураги	ТК № 124 (Я,С)	200	0,4	0,0	27,8	113,3	180	0,4	0,0	25,0	101,2
	Сушка		50	5,5	1,0	39,0	187,0	30	3,3	0,6	23,4	112,2
ИТОГО:			250	5,9	1,02	66,8	300,3	210	3,7	0,61	48,4	213,4
	Картофель отварной	ТТК № 71 (Я,С)	130	2,6	6,6	20,7	157,3	110	2,2	5,6	17,5	133,1
	Котлета из говядины с овощами	ТТК № 76 (Я,С)	80	11,9	10,5	9,1	174,9	60	8,9	7,9	6,8	132,0
	Чай с сахаром	ТК № 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		50	4,3	1,8	21,3	100,0	40	3,4	1,4	17,0	80,0
ИТОГО:			460	18,98	18,9	56,1	452,2	410	14,65	14,9	46,3	365,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1970	65	56	279	1892	1630	52	47	220	1478

	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:												
Сад												
Ясли												
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	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6
	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	ТК № 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	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8
ИТОГО:			620	16,3	16,7	84,4	527,0	530,0	14,6	14,4	75,8	473,5
ОБЕД:	Суп крестьянский с курой и сметаной	ТТК № 109 (Я,С)	180/10/10	6,7	7,9	13,9	153,7	150/10/10	5,6	6,6	11,6	128,1
	Суфле куриное	ТТК № 88 (Я,С)	90	22,6	8,5	3,1	179,1	80	20,1	7,5	2,7	159,2
	Капуста тушеная	ТТК № 8 (Я,С)	200	4,0	7,2	15,8	154,0	150	3,0	5,4	11,8	115,5
	Напиток из ягода	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	4,4	1,9	21,4	100,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
ИТОГО:			720	37,7	25,5	65,0	630,0	580,0	31,3	20,6	47,9	498,8
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (Я,С)	200	5,0	4,1	6,7	102,0	180	4,5	3,7	6,0	91,8
	Печенье сахарное		50	3,5	7,8	34,0	219,5					
	Пряник							32	1,8	1,6	23,4	118,4
ИТОГО:			250	8,5	11,9	40,7	321,5	212	6,3	5,3	29,4	210,2
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущённым	ТТК № 97 (Я,С)	150/30	11,4	27,8	55,8	593,3	100/30	8,3	19,3	38,1	408,5
	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
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	52,0	100	0,4	0,4	9,8	52,0
ИТОГО:			460	12,4	28,5	75,9	686,3	410,0	9,3	20,0	58,2	449,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2050	75	83	266	2165	1732	62	60	211	1632

	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	
Пятый день:												
Сад												
Ясли												
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	ТТК № 52 (Я,С)	250	7,1	4,0	30,0	198,0	200	5,6	3,2	24,1	158,4
	Какао с молоком	ТТК № 19 (Я,С)	200	4,6	3,8	13,7	106,1	160	3,6	3,0	10,9	84,7
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	200	0,2	0,0	9,6	38,8	150	0,1	0,0	7,2	29,1
ИТОГО:			690	16,9	10,8	68,6	450,5	540,0	13,5	8,9	52,4	353,8
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным, со сметаной	ТТК № 51 (Я,С)	200/20/20	8,4	5,3	15,3	183,7	180/20/20	8,4	6,7	15,3	156,3
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	130	2,8	5,9	18,7	141,7	110	2,3	5,0	15,8	119,9
	Котлеты рыбные	ТТК № 53 (Я,С)	70	9,7	3,4	6,9	96,6	70	9,7	3,4	6,9	96,6
	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	200	0,4	0,0	27,8	113,3	150	0,3	0,0	20,8	85,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	4,3	1,8	21,3	100,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			690	25,6	16,4	90,0	635,3	570,0	22,4	15,8	67,3	497,8
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,8	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	9,2	11,2	58,6	334,7	200	7,8	10	53,1	295,7
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая"	ТТК № 54 (Я,С)	150	12,4	14,3	14,4	283,2	130	10,7	12,4	12,5	245,4
	Соус "Ягодный"	ТТК № 83 (Я,С)	40	0,0	0,0	36,4	96,0	40	0,0	0,0	36,4	96,0
	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
	Вафли		60	2,1	15,0	41,4	312,0	30	1,1	7,5	20,1	156,0
ИТОГО:			450,0	14,7	29,3	97,2	711,2	400,0	12,0	19,9	74,0	517,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2080,0	66,4	67,7	314,4	2131,7	1710,0	55,7	54,6	246,8	1664,7

	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	
Шестой день:												
Сад												
Ясли												
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
	Булгурброд с маслом и сыром	ТК № 87 (Я,С)	30/5/10	5,0	6,6	15,4	140,6	30/5/10	5,0	6,6	15,4	140,6
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,4	1,8	9,6	68,2
	Напиток кофейный с молоком (вита минный)	ТТК № 2 (Я,С)	180	3,0	2,3	12,6	82,3					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток яблочный	ТТК № 33 (Я,С)	180	0,1	0,0	23,8	91,8	150	0,1	0,0	19,8	76,5
ИТОГО:			585	13,5	11,7	74,0	451,7	495,0	12,0	10,7	63,3	399,4
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
	Макаронны 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 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	4,3	1,7	21,3	100,0	30	2,6	1,0	12,8	60,0
ИТОГО:			670,0	23,8	27,4	74,2	633,9	550,0	19,5	22,5	57,1	509,1
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
	Сушари		55	2,6	0,4	16,1	209,0	40	2,4	0,4	14,6	152,0
ИТОГО:			255,0	2,9	0,5	33,4	273,8	220,0	2,7	0,5	30,2	210,3
УЖИН:	Горошек зелёный припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	30	1,6	0,2	3,7	29,0	20	1,0	0,2	2,4	19,3
	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 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		35	3,0	1,3	14,9	70,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
	Фрукты свежие (груша)		110	0,4	0,3	11,3	62,6	100	0,4	0,3	10,3	57,5
ИТОГО:			530	14,2	18,9	57,6	458,4	455,0	12,1	16,7	49,7	398,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2040	54	59	239	1818	1720	46	50	200	1518

	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												
Седьмой 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
	Какао с молоком	ТК № 19 (Я,С)	200	4,5	3,7	13,6	105,9	150	3,4	2,8	10,2	79,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Бутерброд с повидлом	ТТК № 89	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8
ИТОГО:			660	14,0	15,6	80,3	515,4	530,0	12,0	14,2	71,8	459,9
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3 (Я,С)	180/20	7,2	2,3	15,7	112,7	180/20	7,2	2,3	15,7	112,7
	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
	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)	200	0,7	0,3	11,5	45,6	150	0,5	0,2	8,6	34,2
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	4,3	1,6	21,3	100,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			670,0	29,0	21,8	96,2	690,6	570,0	25,1	19,7	74,8	582,0
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № / (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	7,8	34,0	219,5					
	Пряник							33	1,8	1,7	24,1	122,1
ИТОГО:			250	8,6	13,4	42	318,9	213	5,6	5,9	30,1	211,6
УЖИН:	Морковный бисквит	ТТК № 116 (Я,С)	130	6,6	24,9	60,4	495,3	120	6,1	23,0	55,8	457,2
	Соус сметанный сладкий	ТТК № 26 (Я,С)	30	60,0	8,0	3,0	87,6	30	60,0	8,0	3,0	87,6
	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	150	0,0	0,0	9,0	36,0
	Фрукты свежие (мандарин)		107	0,9	0,2	8,1	35,2	98	0,8	0,2	7,5	32,3
ИТОГО:			467	67,5	33,1	83,5	666,1	398	66,9	31,2	75,3	613,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2047	119	84	302	2191	1711	110	71	252	1867

	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:	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	4,3	6,3	10,3	114,6	20/5/10	4,3	6,3	10,3	114,6
	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	0,2	0,1	11,2	45,0					
	Батон йодированный		20	1,5	0,6	10,2	52,0	20	1,5	0,6	10,2	52,0
ИТОГО:			615	14,4	12,4	72,4	459,9	505,0	13,0	11,3	58,2	388,6
ОБЕД:	Суп картофельный с вермишелью и куриным филе	ТТК № 108 (Я,С)	200/10	5,1	4,0	15,0	117,8	180/10	4,9	3,6	13,5	107,4
	Суфле из говяжьей печени	ТТК № 110 (Я/С)	90	18,4	10,9	5,5	197,1	70	14,3	8,5	4,3	153,3
	Рагу овощное	ТТК № 72 (Я,С)	160	4,1	9,1	18,6	170,1	130	3,3	7,4	15,1	138,2
	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	34	2,4	0,3	13,9	68,0
ИТОГО:			690	31,3	24,5	70,8	630,0	574,0	25,1	19,8	56,1	504,4
ПОЛДНИК:	Напиток из кураги	ТК № 124 (Я,С)	200	0,4	0,0	27,8	113,3	180	0,4	0,0	25,0	102,0
	Вафли		50	1,8	12,5	34,5	260,0	30	1,7	6,6	19,8	147,0
ИТОГО:			250	2,2	12,5	62,3	373,3	210	2,1	6,6	44,8	249
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" с повидлом	ТТК № 54 (Я,С)	150/30	12,5	14,3	33,9	358,2	110/30	9,2	10,5	30,1	282,7
	Напиток из мандаринов	ТТК № 32 (Я,С)	200	0,2	0,0	11,7	45,7	160	0,1	0,0	8,1	30,9
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	55,3	100	0,4	0,4	9,8	55,3
ИТОГО:			480,0	13,1	14,7	55,4	459,2	400,0	9,7	10,9	48,0	368,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2035	61	64	261	1922	1689	50	49	207	1511

	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 (Я,С)	200	3,0	0,2	41,0	184,0	150	2,2	0,2	30,8	138,0
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (Я,С)	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6	30/10	5,0	3,0	15,3	107,6
	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:	Кисель "Витаминный"	ТТК № 11/ (Я,С)	180	0,0	0,0	25,7	80,8					
	Кисель из ягод	ТК № 77/ (Я,С)						150	0,3	0,0	93,7	52,0
ИТОГО:			620	10,6	4,4	86,7	451,8	490,0	9,4	4,1	143,3	357,2
ОБЕД:	Свекольник с филе куриным и сметаной	ТТК № 61/ (Я,С)	180/20/20	8,7	4,1	11,8	148,2	180/20/20	8,7	4,1	11,8	148,2
	Котлета рубленая из куриного филе	ТТК № 7 (Я,С)	80	13,5	7,1	12,2	163,0	70	11,8	6,2	10,7	142,6
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	3,2	6,8	21,6	163,5	110	2,3	5,0	15,8	119,9
	Напиток из изюма	ТТК № 14 (Я,С)	180	0,3	0,1	15,6	58,3	150	0,2	0,0	12,9	48,6
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	1,7	0,7	8,5	100,0	20	1,7	0,7	8,5	40,0
ИТОГО:			680,0	27,4	18,8	69,7	633,0	570,0	24,7	16,0	59,7	499,3
ПОЛДНИК:	Кефир	ТТК № 2 (Я,С)	180	4,9	4,1	6,5	91,8	180	4,9	4,1	6,5	91,8
	Зефир		60	0,4	0,0	48,0	192,0	40	0,2	0,0	32,0	128,0
ИТОГО:			240	5,3	4,1	54,5	283,8	220	5,1	4,1	38,5	219,8
УЖИН:	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34 (Я,С)	130/60	10,6	18,4	38,1	352,3	120/40	8,2	15,2	32,1	279,0
	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		50	1,7	0,7	8,5	100,0	30	1,0	0,4	5,1	60,0
	Фрукты свежие (груша)		120	0,5	0,4	12,4	50,4	100	0,4	0,3	10,3	42,0
ИТОГО:			545	12,9	19,5	63,7	521,8	475,0	9,7	15,9	52,2	400,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2085,0	56,2	46,8	274,6	1890,4	1755,0	48,9	40,1	293,7	1476,4

	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	
Десятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная ячневая	ТТК № 10/ (Я,С)	200	5,7	3,1	25,8	154,1	180	5,1	2,8	23,2	138,7
	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)	200	4,6	3,8	13,7	106,1	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
	Сок в ассортименте 1/0,2			200	0,2	0,1	11,2	45,0				
ИТОГО:			640	12,8	15,1	66,2	449,8	520,0	10,9	13,7	53,0	379,1
ОБЕД:	Суп картофельный с крупной и филе куриным	ТТК № 49/ (Я,С)	180/10	7,8	3,2	15,0	101,1	150/10	6,6	2,7	12,6	85,1
	Шницель рыбный "Диетический"	ТТК № 57 (Я,С)	70	8,5	8,8	11,2	209,1	50	6,0	6,3	8,0	149,4
	Соус сметанный	ТТК № 11 (Я,С)	30	0,8	3,0	1,5	36,6	20	0,5	2,0	1,0	24,4
	Рис отварной	ТТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Напиток из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	180	0,4	0,0	25,0	102,0	150	0,3	0,0	20,8	85,0
ИТОГО:	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,6	1,0	12,8	60,0	30	2,6	1,1	12,8	60,0
			630,0	23,3	21,4	98,9	706,4	520,0	18,7	16,6	83,5	571,1
	Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	180	5,0	4,5	19,8	140,4
	Булочка "Школьная"	ТТК № 215/Ш	50	4,1	7,0	28,6	202,3	50	4,1	7,0	28,6	202,3
	Омлет натуральный	ТТК № 111 (Я,С)	250	9,7	12	50,6	358,3	230	9,1	11,5	48,4	342,7
УЖИН:	Кукуруза консервированная припущенная	ТТК № 105 (Я,С)	200	16,1	18,3	6,4	259,1	150	12,1	13,7	4,8	194,3
			50	1,0	0,0	5,5	25,0	30	0,6	0,0	3,3	15,0
	Батон йодированный		50	3,8	1,5	25,5	130,0	30	2,3	0,9	15,3	78,0
	Чай с сахаром	ТТК № 9/ (Я,С)	200	0,2	0,0	5,0	20,0	150	0,2	0,0	3,8	15,0
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	115	0,5	0,5	11,3	54,1
ИТОГО:			600	21	20	52	481	475	16	15	39	356
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2120	67	69	268	1996	1745	54	57	223	1649
Итого за 10 дней:			20332	706	664	2725	19851	17071	606	551	2309	16217
Среднее за 1 день:			2033,2	70,6	66,4	272,5	1985,1	1707,1	60,6	55,1	230,9	1621,7
Средний суммарный объем блюда 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												

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 подачей 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 технико – 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 потери 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» января 2026 г