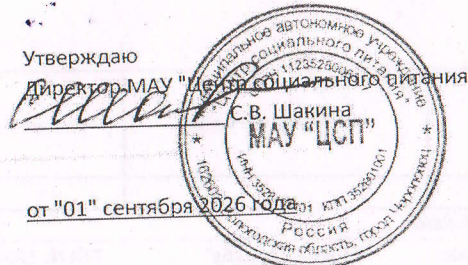


Согласовано:

от "01" сентября 2026 года



Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина

МАУ "ЦСП"

от "01" сентября 2026 года

ПРИМЕРНОЕ 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 01.09.2026 года по 30.12.2026 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	
				Сад				Ясли				
Первый день:												
ЗАВТРАК:	Каша "Дружба"	ТТК № 120 (Я,С)	150	5,3	2,8	33,2	184,5	130	4,6	2,4	28,8	159,9
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)	180	3,0	2,3	12,6	82,3	150	2,5	1,9	10,4	68,7
	Бутерброд с маслом и сыром	ТТК № 87 (Я,С)	20/5/10	5,1	10,2	15,5	114,6	20/5/10	5,1	10,2	15,5	114,6
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
	Сушка		15	1,5	0,8	10,5	56,1	5	0,5	0,3	3,5	18,7
ИТОГО:			560	15,1	16,1	76,3	455,5	470	12,9	14,8	62,0	376,9
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	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	5	0,6	0,2	0,5	20,4
	Овощи порционно (огурцы свежие)		50	0,4	0,1	1,4	7,5	50	0,4	0,1	1,4	7,5
	Паста "Новинка" (свинина)	ТТК № 34/ (Я,С)	120/40	8,2	15,2	32,1	279,0	120/40	8,2	15,2	32,1	279,0
	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		55	3,6	0,6	22,6	110,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			645	21,2	21,1	88,8	633,4	545,0	17,5	19,6	68,5	513,2
ПОЛДНИК:	Напиток из ягод	ТТК № 62 (Я,С)	200	0,0	0,0	12,0	48,0	155	0,0	0,0	9,3	37,2
	Пряник		60	3,3	3,0	43,8	222,0	48	2,6	2,4	35,0	177,6
ИТОГО:			260	3,3	3	55,8	270	203	2,6	2,41	44,3	214,8
УЖИН:	Колбаски куриные	ТТК № 23 (Я,С)	90	14,5	7,5	9,8	170,0	80	12,9	6,7	8,7	151,1
	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 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	3,3	0,5	20,5	100	30	2,0	0,3	12,3	60,00
ИТОГО:			470	21,5	12,2	64,7	449,7	400	17,8	10,2	49,0	353,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1935	61	52	286	1809	1618	51	47	224	1459

	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:	Вермишель молочная	ТТК № 86 (Я,С)	150	5,4	9,0	24,7	181,9	130	4,7	7,8	21,4	157,7
	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
	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,4	0,2	22,4	90,0					
	Компот из свежих яблок	ТТК № 45 (Я,С)						150	0,2	0,0	26,9	106,5
ИТОГО:			560	9,7	18,1	61,7	461,8	460,0	8,4	16,5	62,2	442,2
ОБЕД:	Овощи порционно (помидоры свежие)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,3	0,0	1,9	7,0	20,0	0,1	0,0	0,8	2,8
	Борщ с капустой, картофелем и филе куриным со 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)	150/40	11,4	18,1	37,8	352,8	100/40	8,4	13,4	27,9	259,9
	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	185	0,4	0,0	25,7	104,8	150	0,3	0,0	20,8	85,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	2,0	0,3	12,3	60,0	25	1,6	0,3	10,3	50,0
ИТОГО:			655	18,4	23,8	87,6	630,0	505,0	14,5	18,0	67,8	490,4
ПОЛДНИК:	Кисель витаминный	ТТК № 11 (Я,С)	195	0,0	0,0	27,8	87,5					
	Чай с лимоном	ТК № 6 (Я,С)						150/5	0,1	0,0	3,9	16,1
	Зефир		56	0,1	0,0	45,4	182,0	60	0,1	0,0	48,6	195,0
ИТОГО:			251	0,1	0,0	73,2	269,5	215	0,2	0,0	52,5	211,1
УЖИН:	Сырники из творога с соусом сметанным	ТТК № 25 (Я,С)	130/20	60,6	38,5	51,6	460,7	130/20	60,6	38,5	51,6	460,7
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	12,4	49,3	150	0,2	0,0	10,3	40,9
	Фрукты свежие (груша)		120	0,5	0,4	12,4	68,4	100	0,4	0,3	10,3	57,0
ИТОГО:			450	61,3	38,9	76,4	578,4	400,0	61,2	38,8	72,2	558,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1916	90	81	299	1940	1580	84	73	255	1702

	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				
Третий день:												
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	ТТК № 18 (Я,С)	165	4,6	8,6	21,8	189,8	130	3,6	6,8	17,2	149,5
	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
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (Я,С)	20/10	4,2	2,7	10,2	81,6	20/10	4,2	2,7	10,2	81,6
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:			555	13,0	14,8	66,0	454,9	460,0	11,3	12,4	55,7	383,8
ОБЕД:	Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	ТТК № 59 (Я,С)	180/20	9,5	2,2	10,0	87,5	150/20	8,5	1,9	8,4	75,9
	Греча отварная	ТТК № 78 (Я,С)	150	8,3	7,9	42,7	279,0	120	6,7	6,2	34,2	223,2
	Печень тушеная с овощами	ТТК № 125 (Я,С)	100	9,3	11,5	28,1	156,2	70	6,9	7,8	20,8	108,6
	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		25	1,6	0,3	10,3	50,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			655,0	29,0	22,0	106,7	631,0	530,0	23,6	16,1	84,5	496,3
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № 104 (Я,С)	215	5,5	6,0	8,6	106,9	180	4,6	5,0	7,2	89,5
	Вафли		35	1,2	8,8	24,2	182,0	24	0,8	6,0	16,6	124,8
ИТОГО:			250	6,7	14,8	32,8	288,9	204	5,4	11,0	23,8	214,3
УЖИН:	Овощи порционно (огурцы свежие)	ТТК № 90 (Я,С)	35	0,3	0,1	1,0	5,4	35	0,3	0,1	1,0	5,4
	Капуста тушеная	ТК № 8 (Я,С)	150	3,0	5,4	11,8	115,5	110	2,2	4,0	8,7	84,7
	Котлеты, биточки рубленые из куриного филе	ТТК № 7 (Я,С)	90	15,2	8,0	13,8	183,3	70	11,8	6,2	10,7	142,6
	Напиток из сухофруктов	ТТК № 6 (Я,С)	190	0,2	0,0	11,8	47,5	150	0,2	0,0	9,3	37,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	3,3	0,5	20,5	100,0	40	2,6	0,4	16,4	80,0
ИТОГО:			515	22,0	14,0	58,9	451,7	405	17,1	10,7	46,1	350,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1975,0	70,7	65,6	264,4	1826,5	1599,0	57,4	50,2	210,1	1444,6

	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				
Четвертый день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 56 (Я,С)	165	5,0	3,0	21,9	132,1	130	3,9	2,3	17,2	104,1
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 (Я,С)	20/10	1,6	7,8	10,4	118,4	20/5	1,5	4,2	10,3	85,4
	Напиток кофейный с молоком	ТТК № 2 (Я,С)						150	2,4	1,8	9,6	68,5
	Напиток кофейный с молоком (витаминизированный)	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	20/10	1,5	0,6	16,5	77,0
ИТОГО:			595	11,4	13,7	71,8	451,6	485,0	9,5	8,9	57,4	350,0
ОБЕД:	Суп рыбный "Мозайка"	ТТК № 3 (Я,С)	200/20	7,7	2,5	17,4	123,2	150/20	6,7	1,9	13,1	96,4
	Овощи порционно (помидоры свежие)	ТТК № 91 (Я,С)	50	0,3	0,0	1,9	7,0	20	0,1	0,0	0,8	2,8
	Зразы рубленые (говядина)	ТТК № 7 (Я,С)	90	12,3	14,6	14,1	238,5	65	8,8	10,6	10,1	172,3
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	3,1	3,9	24,1	138,7	130	2,7	3,4	20,9	120,2
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	12,4	49,6	150	0,2	0,0	10,3	40,9
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		37	2,4	0,4	15,2	74,0	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ИТОГО:			727	26,0	21,4	85,1	631,0	565	20,5	16,2	67,5	492,6
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2 (Я,С)	210	6,3	5,3	8,4	107,1	165	5,0	4,1	6,6	84,2
	Печенье		40	2,8	6,2	27,2	175,6					
	Пряник							35	1,9	1,8	25,6	129,5
ИТОГО:			250	9,1	11,5	35,6	282,7	200	6,9	5,9	32,2	213,7
УЖИН:	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущенным	ТТК № 97 (Я,С)	100/10	6,9	17,5	26,9	342,9	100/5	6,5	17,1	24,2	326,5
	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 13 (Я,С)	190	0,6	0,3	10,9	43,3	150	0,5	0,2	8,6	34,2
	Фрукты свежие (мандарин)		150	1,2	0,3	11,3	79,5	145	1,2	0,3	10,9	76,9
ИТОГО:			450	8,7	18,1	49,1	465,7	400,0	8,2	17,6	43,7	437,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2022,0	55,2	64,7	241,6	1831,0	1650,0	45,1	48,6	200,8	1493,9

	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 (Я,С)	180	5,1	2,9	21,7	142,6	130	3,6	2,1	15,7	103,0
	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
	Яйцо вареное	ТТК № 47 (Я,С)	40	5,0	3,8	0,3	57,2	40	5,0	3,8	0,3	57,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Батон йодированный		30	2,3	0,9	15,3	78,0	20	1,5	0,6	10,2	52,0
	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	180	0,2	0,0	12,4	49,3	150	0,2	0,0	10,3	40,9
	Сухарики		20	1,9	0,6	16,6	50,0	15	1,4	0,5	12,5	37,5
ИТОГО:			630	16,8	9,3	70,5	448,6	505	13,6	7,9	52,5	350,2
ОБЕД:	Рассольник "Ленинградский" с филе куриным, со сметаной	ТТК № 51 (Я,С)	180/10/10	5,1	5,0	14,9	126,3	150/10/10	4,5	4,4	12,4	110,1
	Котлета "Морячка"	ТТК № 63 (Я,С)	70	11,2	3,9	9,2	117,8	50	8,0	2,8	6,6	84,2
	Рис отварной	ТК № 10 (Я,С)	130	3,2	5,4	33,4	197,6	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	Соус молочный	ТТК № 82 (Я,С)	26	0,7	1,7	2,1	26,5	10	0,3	0,7	0,8	10,2
	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		30	2,0	0,3	12,3	60,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			636	22,6	16,3	96,9	630,2	510,0	17,1	12,6	77,1	496,7
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Булочка Сладкая	ТТК № 123 (Я,С)	50	4,0	3,1	26,5	152,3	50	4,0	3,1	26,5	152,3
ИТОГО:			250	9,6	8,1	48,5	308,3	200	8,2	6,8	43,0	269,3
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" (с повидлом яблочным)	ТТК № 54 (Я,С)	155/60	19,9	8,5	67,7	326,7	130/40	16,7	7,1	50,3	248,2
	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
	Фрукты свежие (яблоко)		140	0,6	0,6	13,7	72,8	140	0,6	0,6	13,7	72,8
ИТОГО:			555	20,7	9,1	93,8	449,5	460	17,5	7,7	73,3	358,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2071,0	69,7	42,8	309,7	1836,6	1675,0	56,4	35,0	245,9	1474,7

	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				
Шестой день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 42 (Я,С)	150	4,5	2,3	18,5	114	130	3,9	2,0	16,0	98,8
	Бутерброд с маслом и сыром	ТК № 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
	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:	Компот из свежих яблок	ТТК № 45 (Я,С)	180	0,2	0,0	32,2	127,8	150	0,2	0,0	26,9	106,5
	Сухарики		10	1,0	0,3	8,3	25,0	5	0,5	0,2	4,2	12,5
ИТОГО:			555	12,3	10,0	73,5	452,9	470	10,8	9,4	60,9	392,0
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с филе куриным и сметаной	ТТК № 94 (Я,С)	180/20/10	7,3	5,0	7,6	106,3	150/20/10	7,1	4,5	6,4	95,7
	Котлеты, биточки рубленные из куриного филе	ТТК № 7 (Я,С)	80	13,5	7,1	12,2	163,0	65	11,0	5,8	9,9	132,4
	Макароны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	150	5,3	6,1	35,3	220,5	120	4,3	4,9	28,3	176,4
	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		41	2,7	0,4	16,8	82,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			661	29,1	18,7	87,5	630,1	535	23,9	15,4	65,7	493,1
ПОЛДНИК:	Кисель из ягод	ТТК № 77 (Я,С)	185	0,4	0,0	112,5	62,5	150	0,3	0,0	93,7	52,0
	Зефир		65	0,1	0,0	52,7	211,3	50	0,1	0,0	40,5	162,5
ИТОГО:			250	0,5	0,0	165,2	273,8	200	0,4	0,0	134,2	214,5
УЖИН:	Зелёный горошек припущенный	ТТК № 15 (Я,С)	50	2,5	0,4	6,1	48,3	10	0,5	0,1	1,2	9,7
	Жаркое по-домашнему	ТТК № 17 (Я,С)	170	9,1	17,1	22,8	276,6	140	7,5	14,1	18,8	227,8
	Чай с лимоном	ТК № 6 (Я,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		20	1,3	0,2	8,2	40,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
	Фрукты свежие (груша)		115	0,5	0,3	11,8	65,6	100	0,4	0,3	10,3	57,0
ИТОГО:			540	13,5	18,0	53,6	449,6	425	9,8	14,7	42,4	350,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2006,0	55,4	46,7	379,8	1806,4	1630,0	44,9	39,5	303,2	1450,2

	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				
Седьмой день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная пшеничная	ТТК № 56 (Я,С)	170	5,1	3,0	22,5	136,1	130	3,9	2,3	17,3	104,1
	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
	Какао с молоком	ТК № 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
	Сушки		15	1,5	0,8	10,5	56,1	9	0,9	0,5	6,3	33,7
ИТОГО:			585	13,2	15,3	65,3	450,3	469	10,0	13,4	48,0	350,6
ОБЕД:	Суп из овощей с филе куриным	ТТК № 112 (Я,С)	180/20	7,2	3,2	8,9	98,3	150/20	6,5	2,9	7,4	84,2
	Тефтели из говядины с рисом	ТТК № 16 (Я,С)	70	10,5	13,0	9,5	197,8	50	7,5	9,3	6,8	141,3
	Свекла тушеная в сметанном соусе	ТТК № 114 (Я,С)	130	5,5	13,3	20,5	222,5	110	4,6	11,2	17,4	188,1
	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		35	2,3	0,4	14,4	70,0	21	1,4	0,2	8,6	42,0
ИТОГО:			615	26,1	30,2	63,6	629,6	501	20,5	23,8	48,8	489,8
ПОЛДНИК:	Напиток апельсиновый	ТТК № 21 (Я,С)	190	0,2	0,0	13,1	52,0	150	0,2	0,0	10,3	40,9
	Пряник		60	3,3	3,0	43,8	222,0	46	2,5	2,3	33,6	170,2
ИТОГО:			250	3,5	3,0	56,9	274,0	196	2,7	2,3	43,9	211,1
УЖИН:	Запеканка творожная "Диетическая" (со сгущенным молоком)	ТТК № 54 (Я,С)	150/40	22,2	11,6	51,1	302,2	130/20	18,1	8,8	36,2	213,8
	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
	Фрукты свежие (яблоко)		115	0,5	0,5	11,3	59,8	120	0,5	0,5	11,8	62,4
ИТОГО:			485	22,8	12,2	84,1	450,0	420	18,7	9,4	66,1	349,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1935,0	65,6	60,7	269,9	1803,9	1586,0	51,9	48,9	206,8	1401,0

	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				
Восьмой день:												
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	ТТК № 1 (Я,С)	155	4,8	2,7	25,1	143,4	130	4,0	2,3	21,1	120,3
	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
	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 лимоном	ТК № 6 (Я,С)	180/5	0,1	0,0	4,7	19,1	150/5	0,1	0,0	3,9	16,1
	Бутерброд с повидлом	ТТК № 89 (Я,С)	20/20	1,6	0,6	22,4	100,8	20/10	1,5	0,6	16,5	77,0
ИТОГО:			600	14,4	8,5	79,0	452,7	495,0	12,2	7,4	61,3	363,2
ОБЕД:	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
	Овощи порционно (помидоры свежие)	ТТК № 91 (Я,С)	40	0,2	0,0	1,5	5,6	40	0,2	0,0	1,5	5,6
	Суфле из говяжьей печени	ТТК № 110 (Я,С)	80	16,3	9,7	4,9	175,2	50	10,2	6,1	3,1	109,5
	Рис отварной	ТК № 10 (Я,С)	145	3,6	6,0	37,3	220,4	110	2,7	4,5	28,3	167,2
	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	3,3	0,5	20,5	100,0	49	3,2	0,5	20,1	98,0
ИТОГО:			685	28,9	18,4	91,1	650,0	559	21,2	12,9	75,4	505,3
ПОЛДНИК:	Биокефир	ТК № 104 (Я,С)	220	5,6	6,1	8,8	109,4	175	4,5	4,9	7,0	87,0
	Вафли		31	1,1	7,8	21,4	161,2	25	0,9	6,3	17,3	130,0
ИТОГО:			251	6,7	13,9	30,2	270,6	200	5,4	11,2	24,3	217,0
УЖИН:	Морковный бисквит	ТТК № 116 (Я,С)	120	6,1	23,0	55,8	457,2	100	5,1	19,2	46,5	381,0
	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
	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
	Фрукты свежие (мандарин)		120	1,0	0,2	9,0	63,6	120	1,0	0,2	9,0	63,6
ИТОГО:			450,0	67,5	31,2	92,8	710,4	400,0	66,4	27,4	79,3	617,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1986,0	117,5	72,0	293,1	2083,7	1654,0	105,2	58,9	240,3	1702,7

	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				
Девятый день:												
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	ТТК № 28 (Я,С)	170	2,6	0,2	34,9	156,4	130	1,9	0,2	26,7	119,6
	Бутерброд с сыром	ТТК № 65 (Я,С)	25/10	4,6	2,9	12,8	94,6	20/5	2,9	1,6	10,2	66,8
	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:	Компот из свежих яблок	ТТК № 45 (Я,С)	180	0,2	0,0	32,2	127,8	150	0,2	0,0	26,9	106,5
ИТОГО:			565	9,7	4,2	84,1	450,3	455	6,9	2,7	67,3	352,5
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
	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
	Овощи порционно (огурцы свежие)	ТТК № 90 (Я,С)	40	0,3	0,1	1,1	6,0	40	0,3	0,1	1,1	6,0
	Пюре картофельное	ТТК № 22 (Я,С)	150	3,1	3,9	24,1	138,7	110	2,3	2,9	17,7	101,7
	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		35	2,3	0,4	14,4	70,0	27	1,8	0,3	11,1	54,0
ИТОГО:			685	21,1	17,0	79,4	630,2	557	16,4	13,0	62,1	490,1
ПОЛДНИК:	Кефир	ТК № 2 (Я,С)	213	6,4	5,3	8,5	108,6	166	5,0	4,1	6,6	84,7
	Пряник							34	1,9	1,7	24,8	125,8
	Печенье		37	2,6	5,7	25,2	162,4					
ИТОГО:			250	9,0	11,0	33,7	271,0	200	6,9	5,8	31,4	210,5
УЖИН:	Котлета "Новость"	ТТК № 58 (Я,С)	70	7,8	18,6	10,2	246,7	60	6,7	15,9	8,7	211,5
	Макароны отварные	ТТК № 85 (Я,С)	150	5,3	6,1	35,3	220,5	130	4,6	5,3	30,6	191,1
	Чай с сахаром	ТТК № 9 (Я,С)	210	0,2	0,0	5,3	21,0	190	0,2	0,0	4,8	19,0
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		20	1,3	0,2	8,2	40,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			450	14,6	24,92	59	528,2	400	12,8	21,4	52,3	461,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1950,0	54,4	57,1	256,2	1879,7	1612,0	43,0	42,9	213,1	1514,7

	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)	175	5,0	2,7	22,6	134,9	160	4,6	2,5	20,6	123,3
	Бутерброд с маслом	ТК № 1 / (Я,С)	25/10	2,0	8,1	12,9	131,0	25/10	2,0	8,1	12,9	131,0
	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 апельсином	ТТК № 5 (Я,С)						150	0,1	0,0	4,1	16,4
	Сок в ассортименте 1/0,2		200	0,4	0,2	22,4	90,0					
ИТОГО:			590	11,5	14,4	70,2	451,4	495	10,1	13,4	47,8	350,1
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 (помидоры свежие)	ТТК № 91 (Я,С)	30	0,2	0,0	1,1	4,2	25	0,2	0,0	0,9	3,5
	Компот из кураги	ТТК № 124 (Я,С)	180	0,4	0,0	25,0	102,0	175	0,4	0,0	24,3	99,2
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный		37	2,4	0,4	15,2	74,0	20	1,3	0,2	8,2	40,0
ИТОГО:			637	30,2	10,3	104,4	631,1	530	22,7	7,9	82,0	490,7
ПОЛДНИК:	Напиток кефирный фруктовый	ТК № 4 (Я,С)	200	5,6	5,0	22,0	156,0	150	4,2	3,7	16,5	117,0
	Ватрушка с творогом	ТТК № 129 (Я,С)	50	5,8	4,4	19,9	123,3	50	5,8	4,4	19,9	123,3
ИТОГО:			250	11,4	9,4	41,9	279,3	200	10,0	8,1	36,4	240,3
УЖИН:	Кукуруза консервированная припущенная	ТТК № 105 (Я,С)	70	1,4	0,0	7,7	35,0	40	0,8	0,0	4,4	20,0
	Омлет натуральный	ТТК № 111 (Я,С)	180	14,5	16,5	5,8	233,2	150	12,1	13,7	4,8	194,3
	Батон йодированный		50	2,2	0,9	14,8	130,0	35	2,6	1,1	17,9	91,0
	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:			500,0	18,3	17,4	40,7	448,2	405,0	15,7	14,8	38,3	350,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1977,0	71,4	51,5	257,2	1810,0	1630,0	58,5	44,2	204,5	1431,4
Итого за 10 дней:			19773,0	710,5	594,3	2856,4	18626,1	16234,0	597,5	488,5	2303,2	15074,2
Среднее за 1 день:			1977,3	71,0	59,4	285,6	1862,6	1623,4	59,8	48,9	230,3	1507,4
Средний суммарный объем блюд по нормам за 1 день (в гр)			1977	71,0	59,0	286,0	1863	1623	60,0	49,0	230,0	1507
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % к калорийности				15,2	28,5	61,4			15,9	29,3	61,0	

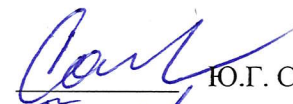
Примечание

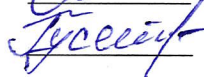
1. Все напитки и сладкие блюда готовятся по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. При приготовлении блюд из индейки используется филе грудки индейки.
4. Блюда из индейки проходят двойную термическую обработку: обжариваются или тушатся в 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 технико – технологические карты и сборник рецептур 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. Саламаха 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 рецептур 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» сентября 2026 г