

Утверждаю  
 Директор ЧДОУ д/с «Радость»

Примерное 10-дневное цикличное меню  
 Возрастная категория: 1-3 года (с 10 часовым прибытием)

День 1 Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №236	Каша рисовая молочная	1/145	145,00	144,39	2,50	4,95	23,76
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/150	150	65,27	3,30	2,51	7,37
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			<b>330,0</b>	<b>301,08</b>	<b>7,73</b>	<b>8,16</b>	<b>50,48</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №22	Салат из моркови с яблоком	1/40	40,00	50,28	0,52	3,44	4,31
Сб Пермь 2021 ТТК №95	Борщ с картофелем с фрикадельками мясными	1/130/12,5	154,5	70,83	2,07	3,75	7,20
Сб Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый мясной	1/50	50	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК №202	Каша гречневая рассыпчатая	1/110	110,00	106,67	3,36	3,67	15,05
Сб Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/150	150,0	84,21	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>554,5</b>	<b>454,58</b>	<b>9,61</b>	<b>16,03</b>	<b>68,12</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №148	Свежий огурец	1/50	50,0	5,59	0,21	0,30	0,57
Сб Пермь 2021 ТТК №299	рыба тушеная под овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	1,28
Сб Пермь 2021 ТТК №152	Картофель отварной	1/120	120,00	114,30	2,30	3,50	18,40
Сб Пермь 2021 ТТК №459	Чай сахаром лимоном	1/150	150,00	30,00	0,3	0,1	9,5
	Фрукты свежие (яблоко)	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,53
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>515,0</b>	<b>312,28</b>	<b>9,28</b>	<b>7,73</b>	<b>52,58</b>
			<b>1 549,5</b>	<b>1 147,74</b>	<b>26,62</b>	<b>31,91</b>	<b>191,13</b>

День 2

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №237	Каша молочная овсяная	1/150	150,00	84,9	2,42	2,45	14,07
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	1/160	160,00	79,54	3,36	1,90	12,05
	Батон	1/50	50,00	76,40	1,58	0,20	9,66
			<b>360,0</b>	<b>240,84</b>	<b>7,36</b>	<b>4,55</b>	<b>35,78</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок натуральный	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,00</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №43	Салат картофельный с солеными огурцами	1/40	40,00	37,74	0,8	2,1	3,91
СБ Пермь 2021 ТТК №129	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	150,00	62,86	1,61	1,70	10,28
СБ Пермь 2021 ТТК №331	Мясо (говядина) тушеное с овощами	1/150	150,00	209,22	8,38	11,70	17,60
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из кураги	1/150	150,00	84,82	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>530,0</b>	<b>453,12</b>	<b>11,36</b>	<b>16,00</b>	<b>65,92</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №47	Винегрет овощной	1/50	50,0	33,80	0,45	2,40	2,60
СБ Пермь 2021 ТТК №372	Котлеты куриные	1/50	50,00	84,11	3,09	4,67	7,43
СБ Пермь 2021 ТТК №498	Напиток из облепихи	1/150	150,0	67,43	0,16	0,71	15,10
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты (апельсин)	1/100	100,0	43,03	0,86	0,19	8,53
			<b>370</b>	<b>275,13</b>	<b>6,14</b>	<b>8,17</b>	<b>43,32</b>
			<b>1410</b>	<b>1048,89</b>	<b>24,86</b>	<b>28,72</b>	<b>164,97</b>

День:3

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СбПермь2021 ТТК№229	Каша «Дружба»	1/150	150,0	127,01	3,79	2,73	21,82
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/165	165,00	37,30	2,0	1,78	3,32
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>340</b>	<b>229,61</b>	<b>7,69</b>	<b>5,21</b>	<b>37,99</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,0</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Свежий помидор	1/40	40,00	11,00	0,7	0,1	1,9
Сб Пермь 2021 ТТК№104	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,00	106,44	3,39	5,08	11,79
Сб Пермь 2021 ТТК№374	Биточки рубленные из птицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК№256	Макаронные изделия отварные	1/110	110,0	113,73	4,22	0,61	22,84
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
Сб Пермь 2021 ТТК№498	Напиток из брусники	1/150	150,0	33,75	0,1	0,1	10,9
			<b>532,00</b>	<b>407,51</b>	<b>11,74</b>	<b>11,04</b>	<b>68,16</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Огурцы свежие	1/30	30,0	3,39	0,21	0,03	0,57
Сб Пермь 2021 ТТК№299	Рыба тушёная в томате с овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	2,28
Сб Пермь 2021 ТТК№386	Рис припущенный	1/110	110,0	122,59	2,67	3,15	20,89
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/150	150,0	28,50	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/95	95,00	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>475,0</b>	<b>342,39</b>	<b>10,62</b>	<b>6,83</b>	<b>52,63</b>
			<b>1497</b>	<b>1059</b>	<b>30,05</b>	<b>23,08</b>	<b>178,73</b>

День:4

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	150,0	87,95	3,31	2,91	12,13
Сб Пермь 2021 ТТК№464	Кофейный напиток с молоком	1/160	160,00	65,53	2,50	1,13	11,34
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,00	26,12	0,03	0,00	6,50
			<b>345,00</b>	<b>244,90</b>	<b>7,74</b>	<b>4,74</b>	<b>42,82</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			<b>150,0</b>	<b>79,80</b>			<b>19,95</b>
	<b>Обед</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№26	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	1/40	40,00	37,60	0,57	2,44	3,34
Сб Пермь 2021 ТТК№115	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,5	80,87	3,44	2,71	10,68
Сб Пермь 2021 ТТК№329	Капуста тушеная с мясом	1/150	150,00	211,84	6,11	16,20	10,40
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	62,19	0,53	0,23	14,50
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>522,50</b>	<b>450,98</b>	<b>10,89</b>	<b>22,06</b>	<b>52,22</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№334	Запеканка картофельная с мясом	1/150	150,0	209,40	6,75	9,20	24,90
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/150	150,0	28,50	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты банан	1/95	95,0	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>425,0</b>	<b>399,32</b>	<b>9,96</b>	<b>9,98</b>	<b>64,17</b>
			<b>1442,5</b>	<b>1175,00</b>	<b>28,59</b>	<b>36,78</b>	<b>179,16</b>

День 5

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК№233	Каша молочная кукурузная	1/150	150,0	139,92	4,44	3,88	21,81
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/165	165,0	84,44	2,91	2,56	12,44
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>340,0</b>	<b>289,66</b>	<b>9,25</b>	<b>7,14</b>	<b>47,10</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
	<b>Обед</b>			79,40			19,85
Сб Пермь 2021 ТТК№148	Помидор свежий	1/40	40,0	46,53	0,6	3,41	3,36
Сб Пермь 2021 ТТК№98	Свекольник с мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,5	83,59	3,53	3,15	10,28
Сб Пермь 2021 ТТК№307	Котлета рыбная из минтая	1/50	50,0	80,14	6,66	1,98	8,92
Сб Пермь 2021 ТТК№152	Картофель отварной	1/120	120,0	144,30	2,30	3,50	18,40
Сб Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/150	150,0	84,21	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>542,50</b>	<b>497,25</b>	<b>13,66</b>	<b>12,54</b>	<b>75,09</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
Сб Пермь 2021 ТТК №149	Огурец соленый	1/30	30,00	3,30	0,8	0,1	1,7
Сб Пермь 2021 ТТК №372	Котлета куриная	1/50	50,00	84,11	3,09	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК №380	Капуста тушеная	1/120	120,00	82,80	2	3,4	7,6
Сб Пермь 2021 ТТК №456	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/100	100,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>470</b>	<b>261,62</b>	<b>7,85</b>	<b>8,75</b>	<b>36,32</b>
			<b>1502,50</b>	<b>1048,53</b>	<b>390,57</b>	<b>28,43</b>	<b>158,51</b>

**День:6**  
**Неделя: вторая**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №230	Каша молочная манная жидкая	1/150	150,0	133,91	3,17	3,75	21,12
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/165	165,0	84,44	2,91	2,56	12,44
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>340,0</b>	<b>283,65</b>	<b>7,98</b>	<b>7,01</b>	<b>46,41</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №148	Свежий огурец	1/30	30,0	3,39	0,21	0,03	0,57
СБ Пермь 2021 ТТК №122	Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	150,0	85,46	5,16	3,38	8,60
СБ Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
СБ Пермь 2021 ТТК №178460	Рагу из овощей	1/120	120,0	256,59	12,14	10,27	28,90
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,0	84,82	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>540,0</b>	<b>572,85</b>	<b>21,17</b>	<b>18,85</b>	<b>58,80</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №54	Маринад овощной	1/40	40,0	33,41	0,44	2,45	2,4
СБ Пермь 2021 ТТК №372	Биточки из курицы	1/50	50,0	84,11	3,09	4,67	7,43
СБ Пермь 2021 ТТК №216	Каша перловая вязкая	1/110	110,0	86,93	2,21	3,05	12,66
СБ Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из облепихи	1/180	180,00	80,89	0,19	0,85	18,12
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/100	100,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>500,0</b>	<b>369,75</b>	<b>8,85</b>	<b>12,95</b>	<b>64,30</b>
			<b>1 530,0</b>	<b>1 305,65</b>	<b>38,00</b>	<b>38,81</b>	<b>188,56</b>



День:8

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №235	Каша молочная пшеничная жидкая	1/150	150,00	118,92	3,58	3,40	18,50
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с сахаром	1/160	160,0	30,11	0,04	0,01	7,46
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
	Повидло	1/10	10,0	37,10	0,0	4,10	0,05
			<b>345,0</b>	<b>251,43</b>	<b>5,52</b>	<b>8,21</b>	<b>38,86</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №47	Винегрет овощной	1/40	40,0	33,80	0,45	2,40	2,60
СБ Пермь 2021 ТТК №127,145	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,5	104,17	5,16	3,77	12,40
СБ Пермь 2021 ТТК №348	Тефтели мясные с томатным соусом	1/50	50,0	106,12	2,62	6,00	10,41
СБ Пермь 2021 ТТК №256	Макароны отварные	1/110	110,0	113,73	4,22	0,61	22,84
СБ Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из вишни	1/150	150,0	67,43	0,16	0,71	15,10
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>532,50</b>	<b>483,73</b>	<b>12,85</b>	<b>13,97</b>	<b>96,50</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №299	Рыба тушеная под овощами	1/60	60,0	59,25	5,85	2,97	2,28
СБ Пермь 2021 ТТК №385	Рис отварной	1/120	120,00	175,44	2,51	3,62	25,90
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из сухофруктов	1/150	150,00	62,19	0,53	0,23	14,50
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукты банан	1/95	95,00	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>295,0</b>	<b>434,92</b>	<b>11,90</b>	<b>7,50</b>	<b>72,65</b>
			<b>1322,5</b>	<b>1249,48</b>	<b>30,27</b>	<b>29,2</b>	<b>227,59</b>

День:9

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №140	Суп молочный с гречневой крупой	1/150	150,0	51,48	2,23	2,68	4,61
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	36,21	1,94	1,73	3,22
	Батон	1/40	40,0	90,4	1,90	0,70	12,85
			<b>350,0</b>	<b>178,09</b>	<b>6,07</b>	<b>5,11</b>	<b>20,68</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №43	Салат картофельный с солеными огурцами	1/40	40,0	37,74	0,8	2,1	3,91
СБ Пермь 2021 ТТК №95,89	Борщ на мясном бульоне	1/150	150,0	85,01	2,5	2,61	12,88
СБ Пермь 2021 ТТК №328	Жаркое подомашнему из говядины	1/150	150,0	212,35	3,43	11,27	24,30
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из кураги	1/150	150,00	84,21	0,33	0,02	20,83
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>380,0</b>	<b>477,79</b>	<b>7,30</b>	<b>16,48</b>	<b>75,21</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый	1/50	50,0	84,11	3,09	0,467	7,43
СБ Пермь 2021 ТТК №380	Капуста тушеная	1/120	120,0	91,13	2,37	4,45	10,40
СБ Пермь 2021 ТТК №498	Напиток из облепихи	1/150	150,0	67,43	0,86	0,19	8,93
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукты банан	1/95	95,00	91,28	1,43	0,48	20,31
			<b>445,0</b>	<b>404,09</b>	<b>9,33</b>	<b>5,78</b>	<b>56,73</b>
			<b>1325,0</b>	<b>1059,97</b>	<b>22,70</b>	<b>27,37</b>	<b>172,47</b>

День:10

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №268	Омлет натуральный	1/130	130,0	174,19	7,90	14,83	2,28
СБ Пермь 2021 ТТК №464	Кофейный напиток	1/150	150,0	65,53	2,50	1,13	11,34
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			<b>305,0</b>	<b>305,20</b>	<b>12,30</b>	<b>16,66</b>	<b>26,47</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			<b>150,0</b>	<b>79,40</b>			<b>19,85</b>
	<b>Обед</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №31	Салат из свеклы с солёными огурцами	1/40	40,	44,53	0,36	2,73	4,63
СБ Пермь 2021 ТТК №1123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/140/12,5	152,5	80,50	3,15	3,34	9,46
СБ Пермь 2021 ТТК №307	Котлеты рыбные из минтая	1/50	50,0	63,74	3,56	1,98	7,92
СБ Пермь 2021 ТТК №1782	Рагу из овощей	1/120	120,0	176,59	12,14	10,27	8,90
СБ Пермь 2021 ТТК №494	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,0	62,19	0,53	0,23	14,50
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			<b>552,50</b>	<b>486,03</b>	<b>19,98</b>	<b>19,03</b>	<b>58,71</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
СБ Пермь 2021 ТТК №148	Свежий помидор	1/50	50,0	46,53	0,6	3,41	3,36
СБ Пермь 2021 ТТК №375	Плов из отварной курицы	1/130	130,0	144,95	12,3	8,2	24,8
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Чай с сахаром	1/150	150,0	30,11	0,04	0,01	7,46
	Хлеб пшеничный	1/30	30,0	70,14	1,58	0,20	9,66
	Фрукт яблоко	1/95	95,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			<b>445,0</b>	<b>336,39</b>	<b>14,90</b>	<b>11,93</b>	<b>55,21</b>
			<b>1 462,5</b>	<b>1 207,02</b>	<b>47,18</b>	<b>47,62</b>	<b>160,24</b>