

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
	Завтрак						
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
			330,0	301,08	7,73	8,16	50,48
	2-й Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150	79,80	0,00	0,00	19,95
			150	79,80			19,95
	Обед						
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
			554,5	454,58	9,61	16,03	68,12
	Уплотненный полдник						
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
			515,0	312,28	9,28	7,73	52,58
			1 549,5	1 147,74	26,62	31,91	191,13

День 2

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			360,0	240,84	7,36	4,55	35,78
	2 Завтрак						
	Сок натуральный	1/150	150,00	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,00	79,80			19,95
	Обед						
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
			530,0	453,12	11,36	16,00	65,92
	Уплотненный полдник						
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
			370	275,13	6,14	8,17	43,32
			1410	1048,89	24,86	28,72	164,97

День:3

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			340	229,61	7,69	5,21	37,99
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,0	79,80			19,95
	Обед						
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 рубленые 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
			532,00	407,51	11,74	11,04	68,16
	Уплотненный полдник						
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
			475,0	342,39	10,62	6,83	52,63
			1497	1059	30,05	23,08	178,73

День:4

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			345,00	244,90	7,74	4,74	42,82
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,0	79,80			19,95
	Обед						
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
			522,50	450,98	10,89	22,06	52,22
	Уплотненный полдник						
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
			425,0	399,32	9,96	9,98	64,17
			1442,5	1175,00	28,59	36,78	179,16

День 5

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			340,0	289,66	9,25	7,14	47,10
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
	Обед			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
			542,50	497,25	13,66	12,54	75,09
	Уплотненный полдник						
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
			470	261,62	7,85	8,75	36,32
			1502,50	1048,53	390,57	28,43	158,51

День:6
Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюد	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			340,0	283,65	7,98	7,01	46,41
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			150,0	79,40			19,85
	Обед						
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 рубленный	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
			540,0	572,85	21,17	18,85	58,80
	Уплотненный полдник						
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
			500,0	369,75	8,85	12,95	64,30
			1 530,0	1 305,65	38,00	38,81	188,56

День:7

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюдо	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
СБ Пермь 2021 ТТК №140	Суп молочный с крупой рисовой	1/150	150,0	51,48	2,23	2,68	4,61
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	1/65	165,0	82,27	3,46	1,99	12,63
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			340,0	199,05	7,59	5,37	30,09
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			150,0	79,40			19,85
	Обед						
СБ Пермь 2021 ТТК №53	Икра свекольная	1/40	40,00	28,80	1,5	3,6	8,5
СБ Пермь 2021 ТТК №104,145	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	1/130/12,5	142,5	107,88	3,39	5,24	11,79
СБ Пермь 2021 ТТК №49	Рыба запеченная с картофелем по- русски	1/170	170,0	125,12	717,4	4,3	18,6
СБ Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из брусники	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
			532,50	387,71	22,69	14,33	87,14
	Уплотненный полдник						
СБ Пермь 2021 ТТК№148	Огурец свежий	1/50	50,0	46,53	0,6	3,41	3,36
СБ Пермь 2021 ТТК №372	Биточки куриные с соусом томатным	2/50	100,0	284,29	14,0	12,6	7,5
	Фрукты(груша)	1/95	95,0	44,73	0,38	0,29	10,35
	Хлеб пшеничный	1/20	20,0	46,76	1,58	0,20	9,66
			265,0	422,31	16,56	16,50	30,87
			1287,0	1088,47	46,84	36,20	167,95

День:8

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюد	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
СБ Пермь 2021 ТТК №235	Каша молочная пшениная жидкая	1/150	150,00	118,92	3,58	3,40	18,50
СБ Пермь 2021 ТТК №460	Чай ссахаром	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
			345,0	251,43	5,52	8,21	38,86
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			150,0	79,40			19,85
	Обед						
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	Макаронь 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
			532,50	483,73	12,85	13,97	96,50
	Уплотненный полдник						
СБ Пермь 2021 ТТК №299	Рьба 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
			295,0	434,92	11,90	7,50	72,65
			1322,5	1249,48	30,27	29,2	227,59

День:9

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюد	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			350,0	178,09	6,07	5,11	20,68
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			150,0	79,40			19,85
	Обед						
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 по- домашнему 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
			380,0	477,79	7,30	16,48	75,21
	Уплотненный полдник						
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
			445,0	404,09	9,33	5,78	56,73
			1325,0	1059,97	22,70	27,37	172,47

День:10

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюد	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
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
			305,0	305,20	12,30	16,66	26,47
	2 Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150,0	79,40	0,00	0,00	19,85
			150,0	79,40			19,85
	Обед						
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
			552,50	486,03	19,98	19,03	58,71
	Уплотненный полдник						
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
			445,0	336,39	14,90	11,93	55,21
			1 462,5	1 207,02	47,18	47,62	160,24