

Утверждаю
Директор ЦДОУ д/с «Радость»



Примерное 10-дневное цикличное меню
Возрастная категория: от 3-7 лет
(с 10 часовым прибыванием)

День 1 Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
Сб Пермь 2021 ТТК №236	Каша рисовая молочная	1/170	170,00	198,15	3,50	7,31	29,59
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком без сахара	1/190	190,0	42,93	2,30	2,05	3,32
	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
			395,0	332,5	7.73	10.06	52.76
	2-й Завтрак						
	Сок фруктовый	1/150	150	79,80	0,00	0,00	19,95
			150,0	79,80			19,85
	Обед						
Сб Пермь 2021 ТТК №22	Салат из моркови с яблоком	1/60	60,00	75,40	0,78	5,16	6,46
Сб Пермь 2021 ТТК №95,145	Борщ с картофелем с фрикадельками мясными	1/160/12,5	172,5	93,00	4,30	7,86	10,41
Сб Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленный мясной	1/70	70,00	129,70	4,33	4,67	7,43
Сб Пермь 2021 ТТК №202	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	130,00	126,06	3,97	4,34	17,78
75.40Сб Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/180	180,0	101,74	0,40	0,02	24,99
	Хлеб ржаной	1/50	50,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			715,26	584,38	14,02	22,53	80,37
	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	1/180	180,00	36,00	0,5	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
			545,0	318,28	9.48	7.73	52,58
			1 805,26	1 314,96	31,23	40,32	205,56

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	1/170	170,00	96,22	2,82	3,44	16,42
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	1/190	190,00	91,58	3,99	2,26	13,85
	Батон	1/50	50,00	76,40	1,58	0,20	9,66
			410,0	264,20	8,39	5,90	39,93
	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	1/60	60,00	56,61	1,18	3,16	5,87
СБ Пермь 2021 ТТК №129	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	180,00	75,40	1,9	2,04	12,33
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	1/200	200,0	113,10	0,44	0,03	27,78
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			630,0	512,81	12,14	17,41	76,88
	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	1/70	70,00	117,76	4,33	6,54	10,41
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
			390,0	308,78	7,38	9,95	46,30
			1580	1165,59	27,91	33,26	183,06

День:3

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
Сб Пермь 2021 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	1/170	170,0	158,58	5,04	4,40	24,72
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/1950	190,0	97,24	3,30	2,91	14,10
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,80	14,57
			385,0	321,12	9,25	8,11	16,52
	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№98,145	Свекольник с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	102,88	4,35	3,88	12,66
Сб Пермь 2021 ТТК№307	Котлета рыбная из минтая	1/70	70,0	112,20	9,33	2,78	12,49
Сб Пермь 2021 ТТК№152	Картофель отварной	1/150	150,0	180,38	2,88	4,38	23,00
Сб Пермь 2021 ТТК №494	Компот из изюма	1/200	200,0	112,28	0,44	0,03	27,78
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			672,50	612,75	17,84	14,96	92,59
	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	1/700	70,00	117,76	4,33	6,54	10,41
Сб Пермь 2021 ТТК №380	Капуста тушеная	1/150	150,00	103,50	2,5	4,25	9,50
Сб Пермь 2021 ТТК №456	Чай без сахара	1/200	200,0	0,00	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	93,52	1,58	0,20	9,66
	Фрукты яблоко	1/100	100,0	44,66	0,38	0,38	9,93
			590,0	362,74	9,59	4,93	41,20
			1797,50	1449,27	36,68	81,87	150,31

День:6

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Объёмы приёмов пищи	Ккал	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	Завтрак						
Сб Пермь 2021 ТТК№230	Каша молочная манная жидкая	1/170	170,0	151,77	3,6	4,25	23,94
Сб Пермь 2021 ТТК №460	Чай с молоком с сахаром	1/190	190,0	97,24	3,35	2,95	14,33
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			385,0	314,31	8,85	7,9	51,12
	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	1/50	50,0	5,65	0,35	0,05	0,95
Сб Пермь 2021 ТТК№122	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,0	102,56	6,2	4,06	12,32
Сб Пермь 2021 ТТК №319	Шницель рубленый	1/70	70,0	129,70	4,33	7,86	10,41
Сб Пермь 2021 ТТК №178	Рагу из овощей	1/150	150,0	321,83	15,19	12,95	36,13
Сб Пермь 2021 ТТК№494	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,0	101,74	0,40	0,02	24,99
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			670,0	719,96	26,71	25,42	98,10
	Уплотненный полдник						
Сб Пермь 2021 ТТК №54	Икра морковная	1/60	60,0	39,60	2,1	5,7	9,9
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	1/130	130,0	102,74	2,62	3,6	14,97
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
			540,0	398,76	9,96	15,40	70,01
			1745,0	1512,43	45,52	48,72	239,08

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	1/175	175,0	60,09	2,60	3,13	5,38
СБ Пермь 2021 ТТК №462	Какао с молоком	190	190,0	91,57	3,99	2,26	13,82
	Батон	1/25	25,00	65,30	1,90	0,70	12,85
			390,0	216,96	8,49	6,9	32,05
	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	1/60	60,00	43,20	2,25	5,40	12,75
СБ Пермь 2021 ТТК №104,145	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	132,78	4,18	6,45	14,51
Сб Пермь 2021 ТТК №49	Рыба запечённая с картофелем по- русски	1/170	170,0	125,12	17,4	4,3	18,6
Сб Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из брусники	1/190	190,0	85,42	0,19	0,85	19,13
	Хлеб ржаной	1/40	40,0	58,48	0,24	0,48	13,30
			632,50	445,0	24,26	17,48	78,29
	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 куриные с соусом томатным	2/50	100,00	284,29	14	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
Сб Пермь 2021 ТТК№459	Чай с сахаром	1/180	180,0	36,00	0,5	0,1	9,5
			445,0	458,31	17,06	16,60	40,37
			1617,50	1199,67	49,81	40,98	170,56

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 пшеничная жидкая	1/170	170,00	231,28	5,97	9,32	30,98
Сб Пермь 2021 ТТК№457	Чай с сахаром	1/190	190,0	35,72	0,05	0,01	8,85
	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
			395,0	369,40	7,92	14,13	52,73
	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	1/60	60,0	55,40	0,68	3,60	5,07
Сб Пермь 2021 ТТК №127,145	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	1/160/12,5	172,5	128,21	8,46	4,51	14,84
8,42	Тефтели мясные с соусом томатным	1/70/30	70,0	148,78	3,67	8,42	14,58
Сб Пермь 2021 ТТК№256	Макароны отварные	1/130	130,0	155,07	5,75	0,83	31,15
Сб Пермь 2021 ТТК №491	Напиток из вишни	1/180	180,0	80,92	0,20	0,86	18,12
	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	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	1/180	180,00	74,56	0,63	0,27	17,40
	Хлеб пшеничный	1/40	40,0	93,52	3,16	0,40	19,32
	Фрукты банан	1/95	95,00	91,28	1,43	0,48	20,31
			495,0	494,05	13,58	7,74	85,21
			1572,0	1426,58	34,35	35,84	254,29

День:9

Неделя: вторая

№ рецептур	Наименование блюда	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 рубленный	1/50	50,0	84,11	3,09	0,46	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 блюд	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						
СбюПермь 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 №178	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 №148	Свежий помидор	1/50	50,0	46,53	0,6	3,41	3,36
СбюПермь 2021 ТТК№ 375	Плов из отварной курицы	1/130	130,0	144,95	12,3	8,2	24,8
Сб Пермь 2021 ТТК№457	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
			455,0	336,39	14,90	11,93	55,21
			1462,5	1207,02	47,18	47,62	160,24