

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
 посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

" 10 " *июль* 2025 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 35	35/2	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,53	5,13	26,02	173,17
ТТК № 13	13/2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			400	9,23	7,37	62,74	354,37
II Завтрак							
ТТК № 113	113/5	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			200	1,00	0,20	20,20	92,00
Обед							
ТТК №54	54/4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 71	71/2	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,53	7,51	11,96	117,24
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,54	9,60	7,24	173,00
ТТК № 45	45/2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	2,92	4,06	24,76	146,63
ТТК № 89	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,40
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 49	49/1	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	10,41	44,80
Итого за прием пищи:			715	17,88	22,28	85,77	636,87
Полдник							
ТТК № 359	359/1	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,00	8,20	26,15	186,50
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			330	4,5	8,5	42,65	258,68
Всего за день:				32,61	38,35	211,36	1 341,92

Зав.производством:

Калькулятор: