

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (ясли) в дошкольных образовательных организациях с дневным пребыванием 12 часов

С 01.01.2025г. установлены нормативы расходов на питание детей с дневным пребыванием 12 часов
в дошкольной организации (на одного ребенка в день) в возрасте до 3 лет (ЯСЛИ): **119-89** руб.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 90% (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1 и 3).

Меню разработано с организацией "уплотненного" полдника. Распределение в процентном отношении пищевых веществ и энергии составляет: завтрак - 20%; второй завтрак - 5%; обед - 35%; уплотненный полдник - 30% от суточной нормы.

В СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не указано, в какой прием пищи необходимо включать закуску/овощи. Поэтому в предложенном меню в одном варианте закуска/овощи включены в уплотненный полдник, а не в обед (ДЕНЬ 5). При этом в обеде объемы порций и суммарные объемы блюд соблюдены.

Для разнообразия ассортимента, в 4-том и в 8-мом днях предложено **по два варианта** уплотненного полдника.

Предложенные дополнительные варианты уплотненных полдников можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот вариант, который пользуется большим спросом у детей.

ДЕНЬ 1

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	130/6,5	4,5	8	23,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		9,02	11,92	42,7	320
	Суммарный объем завтрака:	353,5				

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

Обед

57/11	Борщ с капустой и картофелем *	150	1,2	2,6	6	53
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	160	9,8	13	27,2	267
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	30	0,1	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:		15,2	17,2	73,6	510
	Суммарный объем обеда:	530				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5,5	7,5	23	186
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 148	Ватрушка королевская	50	5,9	7,1	17,5	126
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Суммарный объем уплотненного полдника:	ИТОГО:	13,56	15,52	59,2	404
		405				

ВСЕГО:	38,18	44,74	187,6	1284
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* Для разнообразия ассортимента первых блюд допускается вместо Борща с капустой и картофелем готовить Свекольник (ТТК № 36):

ТТК № 36	Свекольник	150	1,2	3,1	10,2	73
----------	------------	-----	-----	-----	------	----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150/6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Суммарный объем завтрака:	ИТОГО:	8,26	10,22	41,7	281
		361				

2-ой завтрак

399/11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55
--------	--	-----	-----	---	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	150	3,8	3,3	13,4	101
ТТК № 146	Рыбные шарики в томатном соусе	60	4,8	6,6	4,4	70
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	Суммарный объем обеда:	ИТОГО:	15,3	16,5	74,3	481
		540				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	21,3	89
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	50	5,2	7,1	14,3	148
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Суммарный объем уплотненного полдника:	ИТОГО:	12,7	13,6	61,2	428
		385				

ВСЕГО:	36,76	40,32	187,9	1245
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04:

519-III/04	Картофель в молоке	120	3,2	4,6	19,5	133
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150\6	5,9	9,1	23,4	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	8,12	10,02	42,3	284	
	Суммарный объем завтрака:	363				
2-ой завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55

Обед						
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,4	7,8	64
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами в соусе	60	8,1	7,5	4,5	130
ТТК № 52	Каша "Петровская" гречневая	110	3,3	7,1	21,4	125
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:	17	18,6	74,1	509	
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник						
ТТК № 180	Картофельное рагу с овощами	150	7,3	7,2	18,3	183
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	36	2,5	5,3	20,2	139
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,5	13,4	58,4	417	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	356				

ВСЕГО:	38,12	42,02	188,5	1265
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным	180/5	5,7	9	24,4	178
ТТК № 81	Какао с молоком	150	3,1	3,7	13	88
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	10,9	13,6	46,1	318	
	Суммарный объем завтрака:	355				
2-ой завтрак						
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
Обед						
80/11	Суп картофельный с крупой перловой *	150	1	0,9	6,5	61
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	50	5,1	8,4	7,7	119
514-III / 04	Бобовые отварные	110	5,5	6,9	19,3	143
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:	16	17,8	73,9	513	
	Суммарный объем обеда:	530				

Для разнообразия ассортимента, в 4-том дне предложено два варианта уплотненного полдника. Предложенные дополнительные варианты уплотненных полдников допускается чередовать по понедельно, либо выбирать из них тот вариант, который пользуется большим спросом у детей.

Уплотненный полдник (вариант № 1)

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,2	1,1	86
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	20	1,8	3,3	11,4	116
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,46	13,52	54,7	441	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	370				

ВСЕГО:	39,76	45,02	186,8	1322
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ИЛИ

Уплотненный полдник (вариант № 2)

ТТК № 182	Картофель запеченный в омлете	150	8,1	9,3	26,7	232
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	20	1,8	3,3	11,4	116
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,06	13,52	56,8	440	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	370				

* В осенне-зимний период при наличии огурцов соленых допускается вместо Супа картофельного с крупой перловой готовить Рассольник ленинградский - рец. 76/11:

76/11	Рассольник ленинградский	150	1,2	3	9,9	72
-------	--------------------------	-----	-----	---	-----	----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 5

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшенная с маслом сливочным	150/6	5,5	8,5	23	192
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	8,26	9,62	43,9	297	
	Суммарный объем завтрака:	361				

2-ой завтрак

399/11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55
--------	--	-----	-----	---	------	----

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	150/10	1,7	4,1	4	84
ТТК № 176	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	50	4,9	5,5	4,5	73
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:	14,1	16,7	68,2	488	
	Суммарный объем обеда:	520				

Уплотненный полдник

422/02	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,5	66
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	100	2,8	5,9	19	130
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	30	5,2	2,2	10,5	95
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	13,1	13,2	60,3	412	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	360				

ВСЕГО:	35,96	39,52	183,1	1252
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,76	42,32	186,78	1273,60
Норма 90%:	37,8	42,3	182,7	1260

* При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04:

519-III/04	Картофель в молоке	120	3,2	4,6	19,5	133
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 6

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	130/6,5	4,5	8	23,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	353,5	9,02	11,92	42,7	320
Суммарный объем завтрака:						

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

Обед

57/11	Борщ с капустой и картофелем *	150	1,2	2,6	6	53
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами в соусе	60	8,1	7,5	4,5	130
510-III/04	Каша вязкая пшенная	110	3	5	17,6	128
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:	16,7	16,7	68,5	501	
Суммарный объем обеда:		540				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	150/6	5,5	6,8	20,2	184
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	40	5	6,1	19	148
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,66	13,82	57,9	424	
Суммарный объем уплотненного полдника:		396				

ВСЕГО:	38,78	42,54	181,2	1295
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* Для разнообразия ассортимента первых блюд допускается вместо Борща с капустой и картофелем готовить Свекольник (ТТК № 36):

ТТК № 36	Свекольник	150	1,2	3,1	10,2	73
----------	------------	-----	-----	-----	------	----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 7

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150/6	5,9	9,1	23,4	191
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	8,66	10,22	44,3	296	
Суммарный объем завтрака:		361				

2-ой завтрак						
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

Обед						
81/11	Суп картофельный с горохом	150	3,2	3,3	9,7	80
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная	50	5,5	6,4	2,4	83
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
ИТОГО:		15,4	16,3	68,6	473	
Суммарный объем обеда:		530				

Уплотненный полдник						
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	50/10	7,3	8,9	15,5	148
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	21,3	89
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
ИТОГО:		14,2	15,2	60,2	415	
Суммарный объем уплотненного полдника:		390				

ВСЕГО:	38,76	41,72	183,8	1239
--------	-------	-------	-------	------

* При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04:

519-III/04	Картофель в молоке	120	3,2	4,6	19,5	133
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным	150\6	5	8,8	21,2	172
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
		ИТОГО:	8,32	10,22	44,5	291
	Суммарный объем завтрака:	373				
2-ой завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55

Обед						
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,4	7,8	64
ТТК № 131	Тефтели домашние тушеные (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	50	6	8,7	7,8	110
510-III/04	Каша вязкая гречневая	110	3,3	5	16,4	125
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
ИТОГО:		14,9	17,7	72,4	489	
Суммарный объем обеда:		530				

Для разнообразия ассортимента, в 8-м дне предложено два варианта уплотненного полдника. Предложенные дополнительные варианты уплотненных полдников допускается чередовать по понедельно, либо выбирать из них тот вариант, который пользуется большим спросом у детей.

Уплотненный полдник (вариант № 1)

ТТК № 166	Картофель, тушенный с овощами	120	4,9	7	24,1	186
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	5,7	6,4	15	153
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	340	13,3	14,3	59	434
Суммарный объем уплотненного полдника:		340				

ВСЕГО:	37,02	42,22	189,6	1269
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ИЛИ

Уплотненный полдник (вариант № 2)

ТТК № 175	Вареники с картофелем отварные со сметаной	120/20	6,9	8,1	32,8	242
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	5,7	6,4	15	153
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
	ИТОГО:	340	13,2	14,5	59	438
Суммарный объем уплотненного полдника:		340				

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ДЕНЬ 9

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150\6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	361	8,26	10,22	41,7	281
Суммарный объем завтрака:		361				

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	150	1,7	1,8	10,3	63
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	50	5,1	8,4	7,7	119
ТТК № 109	Тушеная капуста по-деревенски	110	2,7	5,1	11,7	103
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:	540	15	17,4	74,5	501
Суммарный объем обеда:		540				

Уплотненный полдник

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,2	1,1	86
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	100	2,8	5,2	19	130
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	150	2,3	2	11,9	75
	Кондитерское изделие	20	1,4	1	17,1	96
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	340	13,6	14,3	57,8	439
Суммарный объем уплотненного полдника:		340				

ВСЕГО:	37,26	42,02	186,1	1271
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным	150\6	6,6	8,5	21,3	189
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
Суммарный объем завтрака:		ИТОГО:	9,36	9,62	42,2	294
		361				

2-ой завтрак						
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

Обед						
80/11	Суп картофельный с крупой перловой *	150	1	0,9	6,5	61
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	50	6	8,6	7,6	111
516-III/04	Макаронные изделия отварные	110	3,8	4,5	20,8	161
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
Суммарный объем обеда:		ИТОГО:	15,2	15,6	75,3	523
		530				

Уплотненный полдник						
422/02	Икра морковная (или свекольная)	30	0,6	2,2	3,9	38
520-III/04	Пюре картофельное **	120	2,5	5,4	17,5	130
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	50	5,2	7,1	14,3	148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
Суммарный объем уплотненного полдника:		ИТОГО:	12,1	16,1	60	437
		380				

ВСЕГО:	37,16	41,32	188,2	1309
--------	-------	-------	-------	------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,80	41,96	185,78	1276,60
Норма 90%:	37,8	42,3	182,7	1260

* В осенне-зимний период при наличии огурцов соленных допускается вместо Супа картофельного с крупой перловой готовить Рассольник ленинградский - рец. 76/11:

76/11	Рассольник ленинградский	150	1,2	3	9,9	72
-------	--------------------------	-----	-----	---	-----	----

** При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец. 519-III/04:

519-III/04	Картофель в молоке	120	3,2	4,6	19,5	133
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Заказчик: _____	Исполнитель: _____
(наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения)	ООО "МАРГО"
Заведующая(щий) _____ / _____ /	Директор: _____ /М.В.Лашенова/
М.П.	М.П.

