

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (сад) в дошкольных образовательных организациях с дневным пребыванием 12 часов

С 01.01.2026г. установлены нормативы расходов на питание детей с дневным пребыванием 12 часов в дошкольной организации (на одного ребенка в день) в возрасте от 3 до 7 лет (САД): **137-68** 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 по 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	160/8	5,6	8,7	34,4	247
393/11	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,2	45
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		10,13	12,62	54,3	380
	Суммарный объем завтрака:	405				

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 *	180	1,4	3,1	7,2	63
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	200	12,2	16,2	34	332
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,1	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		19,9	21,7	95,6	655
	Суммарный объем обеда:	670				

Уплотненный полдник

№ 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	200/10	7,4	12,4	30,6	270
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 148	Ватрушка королевская	60	7,1	8,5	21	151
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		17,76	22,32	74,7	539
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480				

ВСЕГО:	48,19	56,74	236,7	1624
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

ТТК № 36	Свекольник	180	1,4	3,8	12,2	88
----------	------------	-----	-----	-----	------	----

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	200/10	7,3	13,2	27,8	256
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		10,56	14,62	50,9	374
	Суммарный объем завтрака:	420				

2-ой завтрак

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микроэлементами)	100	0,5	0	10,7	55
--------	---	-----	-----	---	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	180	4,5	4	16	121
ТТК № 146	Рыбные шарики в томатном соусе	75	6	8,3	5,5	88
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,8	19	141
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		19,9	20,5	94,9	610
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	25,5	106
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	70	7,3	9,9	20,1	207
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		16,5	18,1	77,1	549
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480				

ВСЕГО:	47,46	53,22	233,6	1588
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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).

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	200\10	7,9	13,6	31,3	268
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:		11,22	15,02	54,6	387
	Суммарный объем завтрака:	427				

2-ой завтрак

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55
--	---------------	-----	-----	---	------	----

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	2,8	9,4	77
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные в соусе с овощами	75	9,7	9,2	9,7	158
ТТК № 52	Каша "Петровская" гречневая	130	3,9	8,4	25,4	148
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		21,7	22,8	98,9	643
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

ТТК № 180	Картофельное рагу с овощами	200	9,8	9,6	24,4	244
ТТК № 62	Чай каркадэ	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	50	3,6	7,4	28	194
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		17,3	18,4	79	568
	Суммарный объем уплотненного полдника:	460				

ВСЕГО:	50,72	56,22	246,2	1653
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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).

Завтрак

№ 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	200\5	6,6	9,6	28,5	209
ТТК № 81	Какао с молоком	180	3,7	4,5	15,6	106
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		12,4	15	52,8	367
	Суммарный объем завтрака:	405				

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 *	180	1,3	2	7,7	74
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	70	7,1	11,8	10,8	167
514-III / 04	Бобовые отварные	130	6,5	8,2	22,9	169
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:		20,2	23,8	89,3	634
	Суммарный объем обеда:	655				

Для разнообразия ассортимента, в 4-том дне предложено два варианта уплотненного полдника.

Предложенные дополнительные варианты уплотненных полдников допускается чередовать по понедельно, либо выбрать 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	140	4,9	5,7	32,9	206
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	30	2,7	5	17,2	174
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	15,86	17,32	74,3	584	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	430				

ВСЕГО:	48,86	56,22	228,5	1635
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ИЛИ

Уплотненный полдник (вариант № 2)

ТТК № 182	Картофель запеченный в омлете	190	10,3	11,5	33,8	295
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	30	2,7	5	17,2	174
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	16,26	17,92	74,1	587	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	430				

* 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	180	1,4	3,6	11,9	86
-------	--------------------------	-----	-----	-----	------	----

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 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	200/10	7,4	12,4	30,6	270
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	10,66	13,82	53,7	388	
	Суммарный объем завтрака:	420				

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	180/10	1,9	4,5	4,8	99
ТТК № 176	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	70	6,8	7,7	6,3	102
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,8	19	141
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:	18,6	20,8	86,8	619	
	Суммарный объем обеда:	640				

Уплотненный полдник

422/02	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,5	66
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	150	4,2	8,9	26,5	195
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	8,7	3,7	17,5	158
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	18,1	17,7	77,1	549	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	460				

ВСЕГО:	47,86	52,32	228,3	1611
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,62	54,94	234,66	1622,20
Норма 90%	48,6	54	234,9	1620

ДЕНЬ 5

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

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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	160/8	5,6	8,7	34,4	247
393/11	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,2	45
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		10,13	12,62	54,3	380
	Суммарный объем завтрака:	405				

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 *	180	1,4	3,1	7,2	63
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные в соусе с овощами	75	9,7	9,2	9,7	158
510-III/04	Каша вязкая пшенная	130	3,6	5,8	20,8	152
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		21,4	20,5	92,1	633
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	200\10	7,4	9,1	28,5	268
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	6,2	7,6	23,7	185
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		16,86	18,12	75,3	571
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	48,79	51,34	233,8	1634
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

ТТК № 36	Свекольник	180	1,4	3,8	12,2	88
----------	------------	-----	-----	-----	------	----

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	200\10	7,9	13,6	31,3	268
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		11,16	15,02	54,4	386
	Суммарный объем завтрака:	420				

2-ой завтрак

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микроэлементами)	100	0,5	0	10,7	55
--------	---	-----	-----	---	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	180	3,9	4	11,7	97
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная	70	7,7	9	3,3	116
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,8	19	141
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:	21	21,2	21,2	88,4	614
	Суммарный объем обеда:	670				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	60/10	9,3	10,3	18,6	174
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	25,5	106
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	104
	ИТОГО:	19,5	18,9	18,9	79,9	542
	Суммарный объем уплотненного полдника:	490				

ВСЕГО:	52,16	55,12	233,4	1597
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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 8**Завтрак**

№ 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	200\10	6,7	13,2	28,5	242
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:	10,02	14,62	51,8	361	
	Суммарный объем завтрака:	427				

2-ой завтрак

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55
--	---------------	-----	-----	---	------	----

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	2,8	9,4	77
ТТК № 131	Тефтели домашние тушеные (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	70	7,8	12,1	10,8	154
510-III/04	Каша вязкая гречневая	130	3,8	5,8	19,3	148
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:	19,7	23,1	93,9	639	
	Суммарный объем обеда:	670				

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, тушеный с овощами	150	6,1	8,9	30,2	232
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	70	8	9	21	214
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	17,5	19	75,6	563	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	425				

ВСЕГО:	47,72	56,72	235	1618
---------------	--------------	--------------	------------	-------------

ИЛИ

Уплотненный полдник (вариант № 2)

ТТК № 175	Вареники с картофелем отварные со сметаной	150/25	9,2	10,1	42,2	302
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	70	8	9	21	214
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
	ИТОГО:	17,9	19,1	76,7	568	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	425				

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 порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	7,3	13,2	27,8	256
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	420	10,56	14,62	50,9	374
	Суммарный объем завтрака:	420				

2-ой завтрак

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

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	180	2	2,2	12,4	75
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	70	7,1	11,8	10,8	167
ТТК № 109	Тушеная капуста по-деревенски	130	3,2	6	13,9	122
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:	680	20	22,8	95,8	650
	Суммарный объем обеда:	680				

Уплотненный полдник

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,2	1,1	86
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	140	3,9	7,3	26,6	182
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	180	2,8	2,4	14,3	89
	Кондитерское изделие	30	2,1	1,6	25,7	145
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	420	15,9	17,4	76,4	554
	Суммарный объем уплотненного полдника:	420				

ВСЕГО:	46,86	54,92	235,2	1628
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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).

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200\10	9	10,1	29,8	268
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		12,26	11,52	52,9	386
	Суммарный объем завтрака:	420				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с крупой перловой *	180	1,3	2	7,7	74
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	70	8,4	10,6	10,6	155
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,5	5,3	30,5	191
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:		19,5	19,7	96,7	644
	Суммарный объем обеда:	655				

Уплотненный полдник

422/02	Икра морковная (или свекольная)	30	0,6	2,2	3,9	38
520-III/04	Пюре картофельное **	150	3,2	6,7	21,9	164
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	70	7,3	9,9	20,1	207
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	104
	ИТОГО:		16	20,6	76,8	565
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	48,26	51,82	237,1	1650
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,76	53,98	234,90	1625,40
Норма 90%:	48,6	54	234,9	1620

* 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	180	1,4	3,6	11,9	86
-------	--------------------------	-----	-----	-----	------	----

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

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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).

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

