

**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 01.01.2026г. 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): **126-00** 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 рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептов 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 рецептов 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	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,02</b>	<b>11,92</b>	<b>42,7</b>	<b>320</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>353,5</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,2</b>	<b>17,2</b>	<b>73,6</b>	<b>510</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,56</b>	<b>15,52</b>	<b>59,2</b>	<b>404</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>405</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,18</b>	<b>44,74</b>	<b>187,6</b>	<b>1284</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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, 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 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,26</b>	<b>10,22</b>	<b>41,7</b>	<b>281</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

**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, соленые, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,3</b>	<b>16,5</b>	<b>74,3</b>	<b>481</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,7</b>	<b>13,6</b>	<b>61,2</b>	<b>428</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>385</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>36,76</b>	<b>40,32</b>	<b>187,9</b>	<b>1245</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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).

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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,12</b>	<b>10,02</b>	<b>42,3</b>	<b>284</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>363</b>				

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, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>18,6</b>	<b>74,1</b>	<b>509</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,5</b>	<b>13,4</b>	<b>58,4</b>	<b>417</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>356</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,12</b>	<b>42,02</b>	<b>188,5</b>	<b>1265</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 4

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	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,9</b>	<b>13,6</b>	<b>46,1</b>	<b>318</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>355</b>				

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, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>17,8</b>	<b>73,9</b>	<b>513</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

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 ббльшим 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,46</b>	<b>13,52</b>	<b>54,7</b>	<b>441</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,76</b>	<b>45,02</b>	<b>186,8</b>	<b>1322</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,06</b>	<b>13,52</b>	<b>56,8</b>	<b>440</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				

\* 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, 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 пшеничная 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,26</b>	<b>9,62</b>	<b>43,9</b>	<b>297</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,1</b>	<b>16,7</b>	<b>68,2</b>	<b>488</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>520</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,1</b>	<b>13,2</b>	<b>60,3</b>	<b>412</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>360</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>35,96</b>	<b>39,52</b>	<b>183,1</b>	<b>1252</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 протирачной 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 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,02</b>	<b>11,92</b>	<b>42,7</b>	<b>320</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>353,5</b>				

### 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 пшеничная	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>68,5</b>	<b>501</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

### 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,66</b>	<b>13,82</b>	<b>57,9</b>	<b>424</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>396</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,78</b>	<b>42,54</b>	<b>181,2</b>	<b>1295</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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, 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 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,66</b>	<b>10,22</b>	<b>44,3</b>	<b>296</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

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

<b>Обед</b>						
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, 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>15,4</b>	<b>16,3</b>	<b>68,6</b>	<b>473</b>	
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

<b>Уплотненный полдник</b>						
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>60,2</b>	<b>415</b>	
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>390</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,76</b>	<b>41,72</b>	<b>183,8</b>	<b>1239</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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 8

<b>Завтрак</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8,32</b>	<b>10,22</b>	<b>44,5</b>	<b>291</b>	
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>373</b>				

<b>2-ой завтрак</b>						
	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55

<b>Обед</b>						
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, 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	<b>72,4</b>	<b>489</b>	
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

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

**Уплотненный полдник (вариант № 1)**

ТТК № 166	Картофель, тушеный 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>13,3</b>	<b>14,3</b>	<b>59</b>	<b>434</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>340</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,02</b>	<b>42,22</b>	<b>189,6</b>	<b>1269</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>13,2</b>	<b>14,5</b>	<b>59</b>	<b>438</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>340</b>				

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 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>361</b>	<b>8,26</b>	<b>10,22</b>	<b>41,7</b>	<b>281</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

**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, соленые, квашеные, 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>15</b>	<b>17,4</b>	<b>74,5</b>	<b>501</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>13,6</b>	<b>14,3</b>	<b>57,8</b>	<b>439</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>340</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,26</b>	<b>42,02</b>	<b>186,1</b>	<b>1271</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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).

**Завтрак**

№ 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,36</b>	<b>9,62</b>	<b>42,2</b>	<b>294</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

**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, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,2</b>	<b>15,6</b>	<b>75,3</b>	<b>523</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

**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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,1</b>	<b>16,1</b>	<b>60</b>	<b>437</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>380</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,16</b>	<b>41,32</b>	<b>188,2</b>	<b>1309</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 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
-------	--------------------------	-----	-----	---	-----	----

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

