

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

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 двух вариантах закуска/овощи включены в уплотненный полдник (ДЕНЬ 5 и ДЕНЬ 6). При этом в обедах объемы порций и суммарные объемы блюд соблюдены.

## ДЕНЬ 1

№ 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
393/11	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,82</b>	<b>10,52</b>	<b>44,1</b>	<b>295</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>373</b>				
	<b>2-ой завтрак</b>					
399/11	Сок фруктовый (обогащенный микроэлементами)	100	0,5	0	10,7	55
	<b>Обед</b>					
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	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб йодированный	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>17,2</b>	<b>73,6</b>	<b>510</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 № 75	Чай с добавлением молока	150	2,3	2	11,9	75
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	50	3,6	7,4	28	194
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,8</b>	<b>15,7</b>	<b>63,3</b>	<b>447</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>380</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,52</b>	<b>43,42</b>	<b>191,7</b>	<b>1307</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, 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	
97/04	Сыр (порциями)	10	1,6	2,3	0	36
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150\6	5,9	9,1	23,4	185
392/11	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,66</b>	<b>12,32</b>	<b>42,1</b>	<b>313</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>366</b>				

**2-ой завтрак**

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	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, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб йодированный	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**

ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	100\5	3,5	4,1	28,5	167
ТТК № 146	Шоколадно-творожный чизкейк	50	7,6	8,1	9,7	142
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,1</b>	<b>12,2</b>	<b>61,2</b>	<b>398</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>305</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>36,56</b>	<b>41,02</b>	<b>191,3</b>	<b>1247</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**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	150\6	5,5	7,6	21	169
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,32</b>	<b>8,72</b>	<b>42,1</b>	<b>275</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>368</b>				

**2-ой завтрак**

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	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 йодированный	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**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 172	Свекла тушеная	30	0,7	0,9	3,9	33
ТТК № 175	Вареники отварные с картофелем со сметаной	100/15	7,4	8,5	16,2	188
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	50	1,7	3,5	21,5	126
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,5</b>	<b>13,8</b>	<b>61,5</b>	<b>442</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>365</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,32</b>	<b>41,12</b>	<b>188,4</b>	<b>1281</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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**

**Завтрак**

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 йодированный	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**

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

**Обед**

80/11	Суп картофельный с рисом *	150	1,2	1,7	6,5	54
ТТК № 132	Котлета домашняя (мясо птицы + мясо говядины)	50	4,8	6,7	7,5	121
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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,9</b>	<b>16,9</b>	<b>73,7</b>	<b>508</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,1	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	14,8	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,46</b>	<b>13,42</b>	<b>58,1</b>	<b>422</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,76</b>	<b>43,92</b>	<b>191,6</b>	<b>1303</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* В осенне-зимний период при наличии огурцов соленых допускается вместо Супа картофельного с рисом 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**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150/6	5,7	8,5	23,7	186
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,46</b>	<b>9,62</b>	<b>44,6</b>	<b>291</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>361</b>				

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

**Обед**

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	150	1,4	2,1	3,7	63
ТТК № 176; 601-III/04	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) с соусом сметанным с томатом	60/30	6,7	10	7,3	113
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,5</b>	<b>18,7</b>	<b>66,3</b>	<b>481</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

**Уплотненный полдник**

422/02	Икра свекольная	30	0,8	2,2	3,9	38
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	130	3,6	7,1	24,7	155
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	150	0,6	0	11,3	44
ТТК № 114	Плюшка творожная	40	6,3	4,7	15,2	159
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,4</b>	<b>14,9</b>	<b>63,8</b>	<b>448</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>36,86</b>	<b>43,22</b>	<b>185,4</b>	<b>1275</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,80	42,54	189,68	1282,60
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, 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**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	180/6	6,3	8,3	24,3	194
393/11	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,47</b>	<b>9,21</b>	<b>40,1</b>	<b>275</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>359</b>				

**2-ой завтрак**

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

**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
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,4</b>	<b>16,7</b>	<b>67,3</b>	<b>496</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>510</b>				

**Уплотненный полдник**

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	5,1	13,8	118
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	50/10	6,2	8,9	15,5	148
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,4</b>	<b>15,1</b>	<b>63,2</b>	<b>420</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>385</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,77</b>	<b>41,01</b>	<b>181,3</b>	<b>1246</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, 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	
97/04	Сыр (порциями)	10	1,6	2,3	0	36
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	140/5	5,3	8	21,8	174
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,06</b>	<b>11,22</b>	<b>40,5</b>	<b>302</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>355</b>				

#### 2-ой завтрак

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	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, соленые, квашеные, консервированные)	30	0,3	0	1,2	5
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	150	0,3	0	22	87
	Хлеб йодированный	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>				

#### Уплотненный полдник

ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	4,8	5,9	21,3	184
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 148	Ватрушка королевская	50	5,9	6,3	19,3	118
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,1</b>	<b>62,8</b>	<b>406</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>405</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,46</b>	<b>40,62</b>	<b>185,6</b>	<b>1236</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

#### Завтрак

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 йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,82</b>	<b>9,92</b>	<b>42,3</b>	<b>278</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>368</b>				

#### 2-ой завтрак

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

#### Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,4	7,8	64
ТТК № 1	Говяжьих тефтелей в соусе	60	6,3	9,8	9,8	123
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 йодированный	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>18,8</b>	<b>74,4</b>	<b>502</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

**Уплотненный полдник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	30	0,8	2,2	3,9	38
ТТК № 175	Вареники отварные с картофелем со сметаной	100/15	7,4	8,5	16,2	188
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 14, 14/1; ТК № 765	Пирожок любимый печеный с фаршем яблочным	35	2,2	2	18,3	100
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,56</b>	<b>13,62</b>	<b>57,1</b>	<b>418</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>380</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>36,08</b>	<b>42,34</b>	<b>184,5</b>	<b>1253</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	180/5	6,3	9,3	25	190
ТТК № 81	Какао с молоком	150	3,1	3,7	13	88
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>46,7</b>	<b>330</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>355</b>				

**2-ой завтрак**

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

**Обед**

80/11	Суп картофельный с рисом *	150	1,2	1,7	6,5	54
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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,5</b>	<b>17,3</b>	<b>70,7</b>	<b>492</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>540</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,1	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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,6</b>	<b>14,2</b>	<b>57,8</b>	<b>439</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>340</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>40,1</b>	<b>45,4</b>	<b>188,9</b>	<b>1316</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

\* В осенне-зимний период при наличии огурцов соленых допускается вместо Супа картофельного с рисом 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).

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	5,7	8,5	23,7	186
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,86</b>	<b>9,42</b>	<b>42,4</b>	<b>278</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>356</b>				

2-ой завтрак

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

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	150	1,4	2,1	3,7	63
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	50	6	7,6	7,6	111
516-III/04	Макаронные изделия отварные	110	3,8	4,5	25,8	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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>77,5</b>	<b>525</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

Уплотненный полдник

101/04	Икра кабачковая (промышленного изготовления)	30	0,4	1,6	2,7	29
520-III/04	Пюре картофельное *	120	2,5	5,4	17,5	130
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	150	0,6	0,15	11,3	45
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	6,2	7,6	23,7	185
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,8</b>	<b>15,65</b>	<b>63,9</b>	<b>441</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>35,76</b>	<b>40,87</b>	<b>194,5</b>	<b>1299</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,83	42,05	186,96	1270,00
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).

Заказчик: <u>МБОУ д/с № 95</u>	Исполнитель: ООО "МАРГО"
(наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения)	Директор <u>М.В.Лашенова</u>
Заведующая(щий) <u>М.П.</u>	М.П.