

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (сад) 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

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
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
	ИТОГО:		10,62	14,62	51,1	375
	Суммарный объем завтрака:	427				

2-ой завтрак

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

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	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:		19,4	21,4	91,3	632
	Суммарный объем обеда:	660				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	180	2,8	2,4	14,3	89
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	75	3,9	7,7	29,6	204
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		15,9	18,3	75,4	529
	Суммарный объем уплотненного полдника:	485	15,9	18,3	75,4	529

ВСЕГО:	46,42	54,32	228,5	1591
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

ТТК № 36	Свекольник	180	1,4	3,8	2,2	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).

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	200\5	7,9	10	32,7	235
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		11,66	13,22	51,4	363
	Суммарный объем завтрака:	415				

2-ой завтрак

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

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	180	4,5	4	16	120
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, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		20,9	20,9	99,2	635
	Суммарный объем обеда:	685				

Уплотненный полдник

ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	140/7	4,9	5,7	39,9	233
ТТК № 174	Шоколадно-творожный чизкейк	80	12,1	13	15,4	227
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
	ИТОГО:		17	18,7	82,8	566
	Суммарный объем уплотненного полдника:	407				

ВСЕГО:	50,06	52,82	247,1	1619
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	200\10	7,4	11,6	28,3	238
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
	ИТОГО:		10,72	13,02	51,6	357
	Суммарный объем завтрака:	427				

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	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 йодированный	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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 172	Свекла тушеная	50	1,2	1,5	6,5	56
ТТК № 175	Вареники отварные с картофелем со сметаной	130/20	9,7	11,1	21,3	244
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	70	2,4	4,9	30,1	177
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	470	16,1	18,4	80,1	581
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	49,02	54,22	241,3	1636
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом *	180	1,4	2	7,8	64
ТТК № 132	Котлета домашняя (мясо птицы + мясо говядины)	70	6,7	9,5	10,6	170
514-III / 04	Бобовые отварные	130	6,5	8,2	22,9	169
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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:	660	20,2	21,6	91,3	637
	Суммарный объем обеда:	660				

Уплотненный полдник

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	70	7	7,2	1,6	121
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,5	5,3	30,5	191
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	30	2,7	5	22,2	145
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	440	17,46	18,92	77,4	575
	Суммарный объем уплотненного полдника:	440				

ВСЕГО:	50,56	55,52	235,2	1634
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

76/11	Рассольник ленинградский	180	1,4	3,6	1,9	86
-------	--------------------------	-----	-----	-----	-----	----

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 пшенная с маслом сливочным	200/10	7,8	12,4	32,1	270
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:	420	11,06	13,82	55,2	388
	Суммарный объем завтрака:	420				

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	180	1,6	2,5	4,5	75
ТТК № 176; 601-III/04	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) с соусом сметанным с томатом	70/35	7,8	11,3	8,5	132
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,8	19	141
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		19,3	22,4	88,7	625
	Суммарный объем обеда:	665				

Уплотненный полдник

422/02	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,5	66
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	140	3,9	8,3	26,6	182
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	180	0,7	0,2	13,5	54
ТТК № 114	Плюшка творожная	50	9,2	6,5	20,4	203
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		17,2	19,6	75,7	557
	Суммарный объем уплотненного полдника:	440				

ВСЕГО:	48,06	55,82	230,3	1625
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,82	54,54	236,48	1621,00
Норма 90%:	48,6	54	234,9	1620

* 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).

ДЕНЬ 6

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	200\10	7,4	11,6	28,3	238
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
	ИТОГО:		10,72	13,02	51,6	357
	Суммарный объем завтрака:	427				

2-ой завтрак

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

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 пшеничная	130	3,6	5,8	20,8	152
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		20,9	20,5	90,1	624
	Суммарный объем обеда:	625				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	60/10	7,3	10,3	18,6	174
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
	Хлеб йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	ИТОГО:		17,5	18,9	81,9	542
	Суммарный объем уплотненного полдника:	490				

ВСЕГО:	49,62	52,42	234,3	1578
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

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

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	
97/04	Сыр (порциями)	10	1,6	2,3	0	36
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	7,9	10	32,7	235
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		11,66	13,22	51,4	363
	Суммарный объем завтрака:	415				

2-ой завтрак

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	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, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,5	0	2	9
ТТК № 17	Компот "Бодрость"	180	0,4	0	26,5	104
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		21	21,2	88,4	614
	Суммарный объем обеда:	670				

Уплотненный полдник

ТТК № 37	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200\10	6,4	10,1	28,4	268
ТТК № 62	Чай каркадэ	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 148	Ватрушка королевская	60	7,1	7,5	23,1	141
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		17,4	19	78,1	539
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480				

ВСЕГО:	50,56	53,42	231,6	1571
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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).

ДЕНЬ 8

Завтрак

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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		10,02	14,62	51,8	361
	Суммарный объем завтрака:	427				

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	180	1,4	2,8	9,4	77
ТТК № 1	Говяжьи тефтели в соусе	75	7,8	11,3	12,2	154
510-III/04	Каша вязкая гречневая	130	3,8	5,8	19,3	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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		19,7	22,3	95,3	639
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
422/02	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,5	66
ТТК № 175	Вареники отварные с картофелем со сметаной	130/20	9,7	11,1	21,3	244
ТТК № 14, 14/1; ТК № 765	Пирожок любимый печеный с фаршем яблочным	60	3,8	3,4	31,5	172
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		16,96	19,12	78	574
	Суммарный объем уплотненного полдника:	460				

ВСЕГО:	47,18	56,04	235,8	1629
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
ТТК № 81	Какао с молоком	180	3,7	4,5	15,6	106
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		13,1	18,6	52,1	414
	Суммарный объем завтрака:	410				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом *	180	1,4	2	7,8	64
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 йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	ИТОГО:		19,4	22,6	91,2	639
	Суммарный объем обеда:	680				

Уплотненный полдник

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	70	7	7,2	1,6	121
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	130	3,6	6,7	24,7	169
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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		17,6	18,8	75	576
	Суммарный объем уплотненного полдника:	430				

ВСЕГО:	50,6	60	232	1684
---------------	-------------	-----------	------------	-------------

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

76/11	Рассольник ленинградский	180	1,4	3,6	11,8	86
-------	--------------------------	-----	-----	-----	------	----

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	7,8	12,4	32,1	270
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		11,06	13,82	55,2	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	180	1,6	2,5	4,5	75
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
г.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 йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
	ИТОГО:		19,8	20,2	93,5	645
	Суммарный объем обеда:	655				

Уплотненный полдник

101/04	Икра кабачковая (промышленного изготовления)	50	0,7	2,7	4,5	48
520-III/04	Пюре картофельное *	150	3,2	6,7	21,9	164
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	180	0,7	0,2	13,5	54
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	6,2	7,6	23,7	185
	Хлеб йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	ИТОГО:		15	19	81	555
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	46,36	53,02	240,4	1643
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,86	54,98	234,82	1621,00
Норма 90%:	48,6	54	234,9	1620

* 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).

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

