

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 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 трех вариантах закуска/овощи включены в уплотненный полдник (ДЕНЬ 4, ДЕНЬ 7 и ДЕНЬ 10). 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	
6\11	Масло (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная	180	5,8	4,1	24,4	158
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		9,14	12,72	47,6	342
	Суммарный объем завтрака:	400				

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	3,8	9,4	77
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	70	10,5	9,9	5,4	167
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	0,55	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:	22,05	20,9	95,3	669	
	Суммарный объем обеда:	660				

Уплотненный полдник

ТТК № 37	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200\5	6,4	10,2	29,3	234
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
ТТК № 148	Ватрушка королевская	50	10,6	7,1	9	141
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	19,1	18,2	74,5	533	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	455				
	ВСЕГО:	50,79	51,82	228,1	1599	

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 пшеничная с маслом сливочным	200\5	7,8	10	31,3	235
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:	11,12	11,42	54,6	354	
	Суммарный объем завтрака:	422				

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,12	12,9	74
--------	------------------------	-----	------	------	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	180	4,5	4	16	121
ТТК № 146	Рыбные шарики в томатном соусе	75	9,2	10,2	6,3	126
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,4	17,5	131
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,55	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:	23,15	22	94,2	638	
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

ТТК № 126	Каша жидкая молочная «Рябчик» с маслом сливочным	200/5	8,8	12,8	31,4	271
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	3,6	7,4	28	194
	ИТОГО:	12,6	20,2	74,4	523	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	455				

ВСЕГО:	47,02	53,74	236,1	1589
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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	
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		11,56	13,12	55,9	373
	Суммарный объем завтрака:	430				

2-ой завтрак

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

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,1	7,2	63
ТТК № 149	Тефтели из птицы тушеные в соусе	75	9,1	11,6	12,2	179
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	0,55	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:		19,75	22,4	90,2	628
	Суммарный объем обеда:	665				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	7,8	8,8	32	235
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	180	2,8	2,4	14,3	89
ТТК № 40	Коржик "Обожайка"	75	9,5	10,5	34,8	224
	ИТОГО:		20,1	21,7	81,1	548
	Суммарный объем уплотненного полдника:	460				

ВСЕГО:	51,91	57,22	240,9	1604
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,1	9,6	29,2	233
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:		10,42	11,02	52,5	352
	Суммарный объем завтрака:	422				

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,12	12,9	74
--------	------------------------	-----	------	------	------	----

Обед

85/11; 120/11	Суп картофельный с клецками	180/20	1,4	2,3	8,6	63
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	70	10,2	10,1	10,6	183
ТТК № 74	Овощи тушеные (без томата)	130	2,6	10,8	15	162
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:		20,4	25,6	86,6	659
	Суммарный объем обеда:	640				

Уплотненный полдник

ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	150	4,2	11,6	22,8	243
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,6	0	2	9
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
ТТК № 77	Булочка с творогом	50	6,7	1,8	27,8	148
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		14,2	14,5	91	571
	Суммарный объем уплотненного полдника:	455				

ВСЕГО:	45,17	51,24	243	1656
---------------	--------------	--------------	------------	-------------

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	
6\11	Масло (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная	200	7,4	8,4	31,2	202
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		10,74	17,02	54,4	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 рисом *	180	1,4	2	7,8	64
ТТК № 147	Запеканка из печени	70	6	8,4	4,8	143
514-III / 04	Бобовые отварные	130	6,5	8,2	29	221
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,55	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:		19,55	20,5	91,6	662
	Суммарный объем обеда:	660				

Уплотненный полдник

ТТК № 150	Омлет "Солнышко"	70	6,5	7	2,6	95
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	130/7	4,6	5,3	37,6	219
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		16,8	18,6	82,7	547
	Суммарный объем уплотненного полдника:	457				

ВСЕГО:	47,59	56,12	239,4	1650
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю		48,50	54,03	237,50	1619,60
Норма 90%		48,6	54	234,9	1620

* 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).

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	3	0	36
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,1	9,6	29,2	233
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
Суммарный объем завтрака:		425	11,96	14,02	52,3	387

2-ой завтрак

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

Обед

ТТК №36	Свекольник (без томата)	180	1,4	3,8	9,5	75
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные в соусе с овощами	75	9,7	11,1	11,3	186
510-III/04	Каша вязкая рисовая	130	2	5	19,9	135
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,55	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
Суммарный объем обеда:		675	19,85	22,3	95,1	656

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	7,6	8,8	31,4	237
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118
ТТК № 114	Плюшка с творогом	50	7,9	8,7	20,3	199
Суммарный объем уплотненного полдника:		455	15,5	17,5	82,3	554

ВСЕГО:	47,81	53,82	240,4	1652
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	
6\11	Масло (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная	180	5,8	4,1	24,4	158
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
Суммарный объем завтрака:		407	9,2	12,72	47,8	343

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,12	12,9	74
--------	------------------------	-----	------	------	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	180	4,5	4	16	121
ТТК № 101	Котлета рыбная с морковью	70	12,1	3,5	5,5	116
520-III/04	Пюре картофельное *	130	2,7	5,4	17,5	131
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
Суммарный объем обеда:		620	25,5	15,3	91,4	619

Уплотненный полдник

ТТК № 52	Каша "Петровская" гречневая	150	8,1	12	26,7	255
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,9	0	4	22
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 112	Булочка "Колобок"	50	3,8	7,6	30,4	197
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	470	15,1	20,5	84,8	584
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	49,95	48,64	236,9	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 8

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Эн. (ккал)
			Б	Ж	У	
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,8	18,4	158
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	420	10,46	12,62	51,5	347
	Суммарный объем завтрака:	420				

2-ой завтрак

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

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	180	3,9	2,5	4,5	75
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	70	10,2	10,1	10,6	183
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	0,55	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:	670	24,05	21	83,4	640
	Суммарный объем обеда:	670				

Уплотненный полдник

ТТК № 123	Каша молочная по-Суворовски с маслом сливочным	200\5	5,9	10,8	29,3	179
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	180	2,8	2,4	14,3	89
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	75	5,3	11,1	42	291
	ИТОГО:	480	14	24,3	85,6	559
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480				

ВСЕГО:	49,01	57,92	234,2	1601
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 пшеничная с маслом сливочным	200\5	7,8	10	31,3	235
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:	11,12	11,42	54,6	354
	Суммарный объем завтрака:	422				

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,12	12,9	74
--------	------------------------	-----	------	------	------	----

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом *	180	1,4	2	7,8	64
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	70	10,5	9,9	5,4	167
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	0,55	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:	22,05	19,1	93,7	656
	Суммарный объем обеда:	660				

Уплотненный полдник

ТТК № 74	Овощи тушеные (без томата)	200	4	16,6	23	250
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 77	Булочка с творогом	50	6,7	1,8	27,8	148
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
		ИТОГО:	14,1	19,8	78,9	534
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480				

ВСЕГО:	47,42	50,44	240,1	1618
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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, 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 10

Завтрак

6\11	Масло (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом	200	7,4	5,2	30,6	204
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
		ИТОГО:	10,24	13,52	51,6	375
	Суммарный объем завтрака:	420				

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	3,1	7,2	63
ТТК № 1	Говяжьи тефтели в соусе	75	9,1	11,6	12,2	179
510-III/04	Каша вязкая гречневая	130	3,9	5,8	19,4	148
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:	20,6	22,9	91,2	641
	Суммарный объем обеда:	625				