

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 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.

**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	1,6	2,3	0	36
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	160/8	5,6	11,9	28,1	235
393/11	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,2	45
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,03</b>	<b>15,32</b>	<b>50,2</b>	<b>381</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>410</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 *	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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,9</b>	<b>21,7</b>	<b>95,6</b>	<b>655</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>670</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,4	10	31,6	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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,76</b>	<b>19,92</b>	<b>75,7</b>	<b>539</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>480</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>48,09</b>	<b>57,04</b>	<b>233,6</b>	<b>1625</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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).



**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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,56</b>	<b>14,62</b>	<b>50,9</b>	<b>374</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>420</b>				

**2-ой завтрак**

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	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, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,9</b>	<b>20,5</b>	<b>94,9</b>	<b>610</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>675</b>				

**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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,5</b>	<b>18,1</b>	<b>77,1</b>	<b>549</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>480</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>47,46</b>	<b>53,22</b>	<b>233,6</b>	<b>1588</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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).

**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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,22</b>	<b>15,02</b>	<b>54,6</b>	<b>387</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>427</b>				

**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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,7</b>	<b>22,8</b>	<b>98,9</b>	<b>643</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>675</b>				



**Уплотненный полдник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 180	Картофельное рагу с овощами	200	9,8	9,6	24,4	244
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,7	0	13,5	52
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	50	3,6	7,4	28	194
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,3</b>	<b>18,4</b>	<b>79</b>	<b>568</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>460</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>50,72</b>	<b>56,22</b>	<b>246,2</b>	<b>1653</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**

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	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13</b>	<b>15,2</b>	<b>55</b>	<b>380</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>410</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 *	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
г.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые,	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	20	1,7	0,7	8,5	46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,6</b>	<b>23,6</b>	<b>87,1</b>	<b>621</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>650</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,1	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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,86</b>	<b>17,22</b>	<b>74,3</b>	<b>584</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>430</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>48,86</b>	<b>56,12</b>	<b>228,5</b>	<b>1635</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	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).

**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	7,4	10	31,6	270
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,66</b>	<b>11,42</b>	<b>54,7</b>	<b>388</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>420</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 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 йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,6</b>	<b>20,8</b>	<b>86,8</b>	<b>619</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>640</b>				

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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,1</b>	<b>17,7</b>	<b>77,1</b>	<b>549</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>460</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>47,86</b>	<b>49,92</b>	<b>229,3</b>	<b>1611</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,60	54,50	234,24	1622,40
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

97/04	Сыр (порциями)	10	1,6	2,3	0	36
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	160/8	5,6	11,9	28,1	235
393/11	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,2	45
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,03</b>	<b>15,32</b>	<b>50,2</b>	<b>381</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>410</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 *	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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,4</b>	<b>20,5</b>	<b>92,1</b>	<b>633</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>675</b>				

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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,86</b>	<b>18,12</b>	<b>75,3</b>	<b>571</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>470</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>48,69</b>	<b>54,04</b>	<b>229,7</b>	<b>1635</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------



**ДЕНЬ 6**

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

**2-ой завтрак**

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	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, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21</b>	<b>21,2</b>	<b>88,4</b>	<b>614</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>670</b>				

**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 йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>79,9</b>	<b>542</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>490</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>52,16</b>	<b>55,12</b>	<b>233,4</b>	<b>1597</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

\* 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,02</b>	<b>14,62</b>	<b>51,8</b>	<b>361</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>427</b>				

**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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,7</b>	<b>22,3</b>	<b>95,3</b>	<b>639</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>675</b>				



ДЕНЬ 8

Уплотненный полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,9</b>	<b>19,1</b>	<b>76,7</b>	<b>568</b>
Суммарный объем уплотненного полдника:		<b>425</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>48,12</b>	<b>56,02</b>	<b>237,5</b>	<b>1623</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 9

Завтрак

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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,56</b>	<b>14,62</b>	<b>50,9</b>	<b>374</b>
Суммарный объем завтрака:		<b>420</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	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 йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	69
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>22,8</b>	<b>95,8</b>	<b>650</b>
Суммарный объем обеда:		<b>680</b>				

Уплотненный полдник

ТТК № 8	Омлет "Традиционный"	50	5	5,1	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 йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>15,9</b>	<b>17,3</b>	<b>76,4</b>	<b>554</b>
Суммарный объем уплотненного полдника:		<b>420</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>46,86</b>	<b>54,82</b>	<b>235,2</b>	<b>1628</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 10

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 йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
		<b>ИТОГО:</b>	<b>12,26</b>	<b>11,52</b>	<b>52,9</b>	<b>386</b>
Суммарный объем завтрака:		<b>420</b>				

2-ой завтрак

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



Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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 йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	46
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,5</b>	<b>19,7</b>	<b>96,7</b>	<b>644</b>
		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 йодированный	40	4,2	1,8	17,4	104
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>20,6</b>	<b>76,8</b>	<b>565</b>
		Суммарный объем уплотненного полдника:				470

<b>ВСЕГО:</b>	<b>48,26</b>	<b>51,82</b>	<b>237,1</b>	<b>1650</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	48,82	54,36	234,58	1626,60
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)	Исполнитель: ООО "МАРГО"
Заведующая(щий) <i>[подпись]</i>	Директор <i>[подпись]</i> М.В.Лашенова/
М.П. <i>[подпись]</i>	М.П. <i>[подпись]</i>

