

СОГЛАСОВАНО:

и.о.

Заведующая(ший) дошкольным учреждением

(наименование дошкольного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

" " "

2022



РАЗРАБОТАНО:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенова/

17 октября 2022 г.



Индивидуальное двухнедельное меню для организации питания ребенка
с учетом медицинских показаний (Артемов Артем)
с дневным пребыванием 12 часов в дошкольной образовательной организации

С учетом медицинских показаний, из меню исключены молоко, молочные продукты, бобовые, субпродукты

Выдача детям рационов питания должна осуществляться в соответствии с утвержденным индивидуальным меню, под контролем ответственных лиц, назначенных в организации (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.8.2.2.)).

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.

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя манная (на воде)	200	6,4	4,6	27,2	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		9,66	6,02	50,3	294
	Суммарный объем завтрака:	410				

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 (без добавления масла сливочного)	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 жидкая «Дружба» (на воде)	200	6,2	6,6	28,4	194
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		10,6	12,4	79	449
	Суммарный объем уплотненного полдника:	420				

ВСЕГО: 42,81 39,32 235,3 1467

ДЕНЬ 2

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя пшеничная (на воде)	200	6,2	6,4	20,4	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
	ИТОГО:		9,52	7,82	43,7	295
	Суммарный объем завтрака:	417				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с крупой	180	1,4	2	7,8	64
ТТК № 146	Рыбные шарики в томатном соусе (соус томатный готовится без добавления масла сливочного)	75	9,2	10,2	6,3	126
520-III/04	Пюре картофельное (без добавления молока и масла сливочного)	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:		20,05	20	86	581
	Суммарный объем обеда:	675				

Уплотненный полдник

ТТК № 126	Каша жидкая «Рябчик» (на воде)	200	8,8	9,2	32,6	238
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 51	Крендель обыкновенный (с растительным маслом)	50	3,5	7,6	27,9	185
	ИТОГО:		12,5	16,8	75,5	481
	Суммарный объем уплотненного полдника:	450				

ВСЕГО: 42,22 44,74 218,1 1431

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром (без добавления масла сливочного)	150\8	5,2	2,5	43,2	217
392/11	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11	44
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		10,77	8,82	81,7	436
	Суммарный объем завтрака:	408				
	<u>2-ой завтрак</u>					
	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 (соус готовится без добавления масла сливочного)	75	9,1	11,6	12,2	179
510-III/04	Каша вязкая пшенная (без добавления масла сливочного)	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 кукурузная (на воде)	200	7,6	5,2	31,2	202
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:		10,92	6,62	54,5	321
	Суммарный объем уплотненного полдника:	417				
	ВСЕГО:		34,22	32,62	198,7	1197

ДЕНЬ 4

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя "Геркулес" (на воде)	200	7	6	28,4	200
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:		10,32	7,42	51,7	319
	Суммарный объем завтрака:	417				

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, соус готовится без добавления масла сливочного)	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
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		8	13	65,4	436
	Суммарный объем уплотненного полдника:	410				

ВСЕГО:	38,87	46,14	216,6	1488
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя пшеничная (на воде)	200	7,6	6,4	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:		10,86	7,82	54,3	320
Суммарный объем завтрака:		410				

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 № 1	Говяжьи тефтельки в соусе (соус готовится без добавления масла сливочного)	75	9,1	11,6	12,2	179
510-III/04	Каша вязкая гречневая	130	3,9	5,8	19,3	148
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:		20,05	21,3	89,3	625
Суммарный объем обеда:		665				

Уплотненный полдник

ТТК № 150	Омлет "Солнышко" (на воде)	70	6,5	7	2,6	95
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром (без добавления масла сливочного)	130/7	4,6	5,3	37,6	219
ТТК № 62	Чай каркаде	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: 48,21 47,72 237 1547

ДЕНЬ 6

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя "Геркулес" (на воде)	200	7	6	28,4	200
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		10,26	7,42	51,5	318
Суммарный объем завтрака:		410				

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 (соус готовится без добавления масла сливочного)	75	9,7	11,1	11,3	186
510-III/04	Каша вязкая рисовая (без добавления масла сливочного)	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
	ИТОГО:		19,85	22,3	95,1	656
Суммарный объем обеда:		675				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя пшеничная (на воде)	200	7,4	5,2	30,6	204
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118
ТТК № 51	Крендель обыкновенный (с растительным маслом)	50	3,5	7,6	27,9	185
	ИТОГО:		10,9	12,8	89,1	507
Суммарный объем уплотненного полдника:		450				

ВСЕГО: 41,51 42,52 246,4 1536

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя манная (на воде)	200	6,4	4,6	27,2	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
	ИТОГО:		9,72	6,02	50,5	295
	Суммарный объем завтрака:	417				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с крупой	180	1,4	2	7,8	64
ТТК № 101	Котлета рыбная с морковью	70	12,1	3,5	5,5	116
520-III/04	Пюре картофельное (без добавления масла сливочного)	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
	ИТОГО:		22,4	13,3	83,2	562
	Суммарный объем обеда:	620				

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" (с растительным маслом)	50	3,8	7,6	30,4	197
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		15,1	20,5	84,8	584
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	47,37	39,94	231,4	1515
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 8

Завтрак

ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром (без добавления масла сливочного)	150\8	5,2	2,5	43,2	217
392/11	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11	44
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		9,67	8,32	77,3	410
	Суммарный объем завтрака:	398				

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:		24,05	21	83,4	640
	Суммарный объем обеда:	670				

Уплотненный полдник

ТТК № 123	Каша по-Суворовски (на воде)	200	5,8	7,2	28,6	146
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
ТТК № 51	Крендель обыкновенный (с растительным маслом)	50	3,5	7,6	27,9	185
	ИТОГО:		9,42	14,82	66,7	372
	Суммарный объем уплотненного полдника:	437				

ВСЕГО:	43,64	44,14	241,1	1477
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя пшеничная (на воде)	200	7,6	6,4	31,2	202
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:		10,92	7,82	54,5	321
	Суммарный объем завтрака:	417				

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 (без добавления масла сливочного)	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, соус готовится без добавления масла сливочного)	200	4	16,6	23	250
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
	Кондитерское изделие	40	4,6	9,8	28,8	194
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		12	27,8	79,9	580
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО: 45,12 54,84 241 1631

ДЕНЬ 10

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя пшеничная (на воде)	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:		10,16	6,32	51,5	309
	Суммарный объем завтрака:	405				

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	Говяжьки тефтели в соусе (соус готовится без добавления масла сливочного)	75	9,1	11,6	12,2	179
510-III/04	Каша вязкая гречневая (без добавления масла сливочного)	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				

Уплотненный полдник

ТТК № 139	Омлет "Нежный" (на воде)	150	14,7	17,9	37,2	350
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	50	0,9	0	4	22
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		17,7	18,8	80,5	542
	Суммарный объем уплотненного полдника:	420				

ВСЕГО: 48,96 48,02 233,9 1547