

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 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
	ИТОГО:		10,03	15,32	50,2	381
Суммарный объем завтрака:		410				

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
	ИТОГО:		19,9	21,7	95,6	655
Суммарный объем обеда:		670				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеница 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
	ИТОГО:		17,76	19,92	75,7	539
Суммарный объем уплотненного полдника:		480				

ВСЕГО:	48,09	57,04	233,6	1625
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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).

ДЕНЬ 2

№ 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	
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	40
						78
	Суммарный объем завтрака:	420	10,56	14,62	50,9	374

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
	Суммарный объем обеда:	675	19,9	20,5	94,9	610

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
	Суммарный объем уплотненного полдника:	480	16,5	18,1	77,1	549

ВСЕГО:	47,46	53,22	233,6	1588
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04: 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).

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

ДЕНЬ 3

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	
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	41
						78
	Суммарный объем завтрака:	427	11,22	15,02	54,6	387

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
	Суммарный объем обеда:	675	21,7	22,8	98,9	643

№ 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
	ИТОГО:		17,3	18,4	79	568
	Суммарный объем уплотненного полдника:	460				

ВСЕГО:	50,72	56,22	246,2	1653
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		13	15,2	55	380
	Суммарный объем завтрака:	410				

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
т.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
	ИТОГО:		19,6	23,6	87,1	621
	Суммарный объем обеда:	650				

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
	ИТОГО:		15,86	17,22	74,3	584
	Суммарный объем уплотненного полдника:	430				

ВСЕГО:	48,86	56,12	228,5	1635
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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, 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	
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
	ИТОГО:		10,66	11,42	54,7	388
	Суммарный объем завтрака:	420				

ДЕНЬ 5

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
ИТОГО:			18,6	20,8	86,8	619
Суммарный объем обеда:		640				

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
ИТОГО:			18,1	17,7	77,1	549
Суммарный объем уплотненного полдника:		460				

ВСЕГО:	47,86	49,92	229,3	1611
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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: 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).

519-III/04	Картофель в молоке	130	3,5	4,9	21,2	144
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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
ИТОГО:			10,03	15,32	50,2	381
Суммарный объем завтрака:		410				

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
ИТОГО:			21,4	20,5	92,1	633
Суммарный объем обеда:		675				

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
ИТОГО:			16,86	18,12	75,3	571
Суммарный объем уплотненного полдника:		470				

ВСЕГО:	48,69	54,04	229,7	1635
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
	Суммарный объем завтрака:	420	11,16	15,02	54,4	386

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
	Суммарный объем обеда:	670	21	21,2	88,4	614

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
	Суммарный объем уплотненного полдника:	490	19,5	18,9	79,9	542

ВСЕГО:	52,16	55,12	233,4	1597
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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
	Суммарный объем завтрака:	427	10,02	14,62	51,8	361

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	Говяжьей 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
	Суммарный объем обеда:	675	19,7	22,3	95,3	639

Уплотненный полдник

ДЕНЬ 8

№ 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
Суммарный объем уплотненного полдника:		425	17,9	19,1	76,7	568

ВСЕГО:	48,12	56,02	237,5	1623
--------	-------	-------	-------	------

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
Суммарный объем завтрака:		420	10,56	14,62	50,9	374

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
Суммарный объем обеда:		680	20	22,8	95,8	650

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
Суммарный объем уплотненного полдника:		420	15,9	17,3	76,4	554

ВСЕГО:	46,86	54,82	235,2	1628
--------	-------	-------	-------	------

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
Суммарный объем завтрака:		420	12,26	11,52	52,9	386

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
	ИТОГО:		19,5	19,7	96,7	644
	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
	ИТОГО:		16	20,6	76,8	565
	Суммарный объем уплотненного полдника:	470				

ВСЕГО:	48,26	51,82	237,1	1650
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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, 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 ДОС "Солнышко"</u> (наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения)	Исполнитель: ООО "МАРГО" Директор <u>М.В.Лашенова/</u> М.П.
Заведующая(щий) <u>О.Королева</u> М.П. с № 70	М.П. «МАРГО» ИНН 3461067147 ОГРН 1213400005922

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 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	130/6,5	4,5	9,6	22,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		8,32	12,82	41,7	320
	Суммарный объем завтрака:	353,5				

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 *	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	0,1	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
	ИТОГО:		15,2	17,2	73,6	510
	Суммарный объем обеда:	530				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5,5	6,9	23	186
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 148	Ватрушка королевская	50	5,9	7,1	17,5	126
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		13,56	14,92	59,2	404
	Суммарный объем уплотненного полдника:	405				

ВСЕГО:	37,48	45,04	186,6	1284
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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).

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	150\6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,26	10,22	41,7	281
	Суммарный объем завтрака:	361				

2-ой завтрак

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	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
	ИТОГО:		15,3	16,5	74,3	481
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	21,3	89
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	50	5,2	7,1	14,3	148
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		12,7	13,6	61,2	428
	Суммарный объем уплотненного полдника:	385				

ВСЕГО:	36,76	40,32	187,9	1245
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* При отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04;

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).

519-III/04	Картофель в молоке	120	3,2	4,6	19,5	133
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150\6	5,9	9,1	23,4	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		8,12	10,02	42,3	284
	Суммарный объем завтрака:	363				

2-ой завтрак

	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	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
	ИТОГО:		17	18,6	74,1	509
	Суммарный объем обеда:	540				

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	150	7,3	7,2	18,3	183
ТТК № 62	Чай каркадэ	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 33	Ватрушка с творогом	36	2,5	5,3	20,2	139
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,5	13,4	58,4	417	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	356				

ВСЕГО:	38,12	42,02	188,5	1265
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 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
	ИТОГО:	10,9	13,6	46,1	318	
	Суммарный объем завтрака:	355				

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 *	150	1	0,9	6,5	61
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	50	5,1	8,4	7,7	119
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
	ИТОГО:	16	17,8	73,9	513	
	Суммарный объем обеда:	530				

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	11,4	116
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	12,46	13,42	54,7	441	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	370				

ВСЕГО:	39,76	44,92	186,8	1322
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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	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).

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеница с маслом сливочным	150/6	5,5	8,5	23	192
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
Суммарный объем завтрака:		361	8,26	9,62	43,9	297

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

Обед						
ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	150/10	1,7	4,1	4	84
ТТК № 176	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	50	4,9	5,5	4,5	73
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
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
Суммарный объем обеда:		520	14,1	16,7	68,2	488

Уплотненный полдник						
422/02	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,5	66
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	100	2,8	5,9	19	130
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	30	5,2	2,2	10,5	95
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
Суммарный объем уплотненного полдника:		360	13,1	13,2	60,3	412

ВСЕГО:	35,96	39,52	183,1	1252
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,62	42,36	186,58	1273,60
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, 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 № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	130/6,5	4,5	9,6	22,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
Суммарный объем завтрака:		353,5	8,32	12,82	41,7	320

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 *	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 пшеница	110	3	5	17,6	128
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, 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
Суммарный объем обеда:		540	16,7	16,7	68,5	501

Уплотненный полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным	150/6	5,5	6,8	20,2	184
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	40	5	6,1	19	148
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		12,66	13,82	57,9	424
	Суммарный объем уплотненного полдника:	396				

ВСЕГО:	38,08	43,44	180,2	1295
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150/6	5,9	9,1	23,4	191
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,66	10,22	44,3	296
	Суммарный объем завтрака:	361				

2-ой завтрак

399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	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, квашенные, 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
	ИТОГО:		15,4	16,3	68,6	473
	Суммарный объем обеда:	530				

Уплотненный полдник

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	50/10	7,3	8,9	15,5	148
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	21,3	89
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		14,2	15,2	60,2	415
	Суммарный объем уплотненного полдника:	390				

ВСЕГО:	38,76	41,72	183,8	1239
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

* 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	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		8,32	10,22	44,5	291
	Суммарный объем завтрака:	373				

ДЕНЬ 8

2-ой завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,4	7,8	64
ТТК № 1	Говяжьи тефтели 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
	ИТОГО:		15,2	18,8	74,4	502
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник

ТТК № 175	Вареники с картофелем отварные со сметаной	120/20	6,2	8,1	32,8	242
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	5,7	6,4	15	153
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
	ИТОГО:		12,5	14,5	59	438
	Суммарный объем уплотненного полдника:	340				

ВСЕГО:	36,52	43,52	191,6	1286
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	150/6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,26	10,22	41,7	281
	Суммарный объем завтрака:	361				

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	150	1,7	1,8	10,3	63
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
	ИТОГО:		15	17,4	74,5	501
	Суммарный объем обеда:	540				

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
	ИТОГО:		13,6	14,2	57,8	439
	Суммарный объем уплотненного полдника:	340				

ВСЕГО:	37,26	41,92	186,1	1271
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным	150\6	6,6	8	21,3	189
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		9,36	9,12	42,2	294
	Суммарный объем завтрака:	361				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с крупой перловой *	150	1	0,9	6,5	61
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	50	6	8,6	7,6	111
516-III/04	Макаронные изделия отварные	110	3,8	4,5	20,8	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
	ИТОГО:		15,2	15,6	75,3	523
	Суммарный объем обеда:	530				

Уплотненный полдник

422/02	Икра морковная (или свекольная)	30	0,6	2,2	3,9	38
520-III/04	Пюре картофельное **	120	2,5	5,4	17,5	130
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,6	0	11,2	43
ТТК № 173	Шарлотка с яблоками	50	5,2	7,1	14,3	148
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		12,1	16,1	60	437
	Суммарный объем уплотненного полдника:	380				

ВСЕГО:	37,16	40,82	188,2	1309
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	37,56	42,28	185,98	1280,00
Норма 90%:	37,8	42,3	182,7	1260


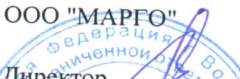
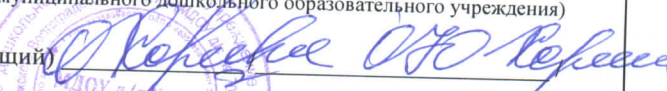
* В осенне-зимний период при наличии огурцов соленых допускается вместо Супа картофельного с крупой перловой готовить Рассольник ленинградский - рец. 76/11:

76/11	Рассольник ленинградский	150	1,2	3	9,9	72
-------	--------------------------	-----	-----	---	-----	----

** 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).

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



**Основное двухнедельное меню (завтрак) для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет (ясли) в дошкольных образовательных организациях,
функционирующих в режиме кратковременного пребывания**

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.

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	130/6,5	4,5	9,6	22,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	353,5	8,32	12,82	41,7	320

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

ДЕНЬ 2

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150\6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	361	8,26	10,22	41,7	281

2-ой завтрак

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

ДЕНЬ 3

Завтрак

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150\6	5,9	9,1	23,4	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	363	8,12	10,02	42,3	284

2-ой завтрак

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

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
	ИТОГО:	355	10,9	13,6	46,1	318

2-ой завтрак

ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50
-----------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	----

ДЕНЬ 5

№ 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	5,5	8,5	23	192
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,26	9,62	43,9	297
Суммарный объем завтрака:		361				
2-ой завтрак						
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

ДЕНЬ 6

Завтрак						
97/04	Сыр (порциями)	10	1,6	2,3	0	36
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	130/6,5	4,5	9,6	22,8	191
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		8,32	12,82	41,7	320
Суммарный объем завтрака:		353,5				
2-ой завтрак						
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50

ДЕНЬ 7

Завтрак						
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным	150\6	5,9	9,1	23,4	191
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,66	10,22	44,3	296
Суммарный объем завтрака:		361				
2-ой завтрак						
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

ДЕНЬ 8

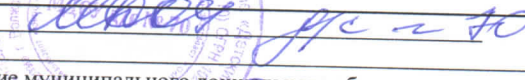
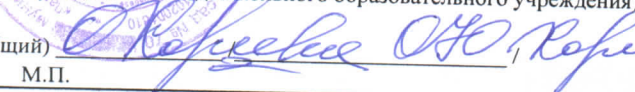
Завтрак						
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным	150\6	5	8,8	21,2	172
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,4	13,1	78
	ИТОГО:		8,32	10,22	44,5	291
Суммарный объем завтрака:		373				
2-ой завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,5	0	13,7	55

ДЕНЬ 9

Завтрак						
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150\6	5,5	9,1	20,8	176
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		8,26	10,22	41,7	281
Суммарный объем завтрака:		361				
2-ой завтрак						
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	100	0,4	0,1	12,1	50

ДЕНЬ 10

Завтрак						
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным	150\6	6,6	8	21,3	189
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:		9,36	9,12	42,2	294
Суммарный объем завтрака:		361				
2-ой завтрак						
399\11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55

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

