

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (ясли) в дошкольных образовательных организациях с дневным пребыванием 12 часов

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ( $\pm 5\%$ ), при этом средний показатель за весь период соответствует норме 90% (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 1)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе от 3 до 7 лет (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Второй завтрак в меню отсутствует. При этом, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.8.1.2.1) калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно. Меню разработано с организацией "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30% (п.8.1.2.2.). Учитывая вышеуказанное, распределение в процентном отношении пищевых веществ и энергии составляет: завтрак - 25%; обед - 35%; уплотненный полдник - 30%.

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	
ТТК № 3	Бутерброд с маслом	5\20	1,6	4,2	10,3	89
ТТК № 1	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	150\5	4,8	7	20,2	163
ТТК № 18	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	3	15,6	75
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,3</b>	<b>14,8</b>	<b>56,3</b>	<b>379</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>350</b>				

**Обед**

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	150	3,3	2,1	3,7	63
ТТК № 100	Котлета рубленая из птицы	50	8	8	7,6	131
516-III/04	Макаронные изделия отварные	80	2,8	3,3	18,8	117
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,4</b>	<b>15</b>	<b>70,3</b>	<b>504</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>490</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 37	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	150\3	4,7	7,1	21,3	165
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
ТТК № 7	Творожный пирог	50	6,2	9,4	16,4	161
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,9</b>	<b>16,5</b>	<b>60,7</b>	<b>415</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>353</b>				
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,6</b>	<b>46,3</b>	<b>187,3</b>	<b>1298</b>

В обед ко второму блюду допускается приготовить соус томатный (рец.735/02):

735/02	Соус томатный	20	0,4	1,7	1,4	23
--------	---------------	----	-----	-----	-----	----

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3\11	Бутерброд с сыром	10\20	3,1	3,6	10,2	88
ТТК № 1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150\3	5,7	8,5	23,9	171
393/11	Чай с лимоном	150\7\3,5	0,2	0	11,4	45
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>55,7</b>	<b>356</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>356</b>				

**Обед**

81/11	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	100
ТТК № 104	Фрикадельки рыбные запеченные	50	7,4	2,3	4,3	65
735/02	Соус томатный	20	0,4	1,7	1,4	23
520-III/04	Пюре картофельное *	100	2,1	4,5	14,6	109
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,9</b>	<b>13,4</b>	<b>73,8</b>	<b>490</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>530</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 126	Каша жидкая молочная «Рябчик» с маслом сливочным	150/3	6,6	9,1	24,4	198
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,15	0	11,3	44
ТТК №28	Булочка дорожная	50	3,6	7,4	28	194
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,35</b>	<b>16,5</b>	<b>63,7</b>	<b>436</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>353</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,75</b>	<b>42,6</b>	<b>193,2</b>	<b>1282</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	100	2,7	3,8	16,3	111
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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 3**

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 38	Печенье с маслом сливочным	3\20	1,4	5,1	11	130
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 81	Какао с молоком (на молоке, обогащённом микронутриентами)	150	3,2	3,7	13	88
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,9</b>	<b>14,8</b>	<b>48,9</b>	<b>396</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>353</b>				

**Обед**

80/11	Суп картофельный с рисом *	150	1,2	1,7	8,7	54
ТТК № 54	Суфле из печени	50	7	8,6	3,4	147
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	80	2,2	3,6	12,8	94
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,7</b>	<b>15,5</b>	<b>65,1</b>	<b>488</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>490</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 1	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	150\3	5,8	8,6	23,9	171
392/11	Чай с сахаром	150\7	0,15	0	10	44
ТТК № 140	Коржик молочный	75	9,5	10,5	34,8	224
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,45</b>	<b>19,1</b>	<b>68,7</b>	<b>439</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>378</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>41,05</b>	<b>49,4</b>	<b>182,7</b>	<b>1323</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

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).

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

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

**ДЕНЬ 4****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 № 1	Каша молочная жидкая "Геркулес" с маслом сливочным	150\3	5,2	6,6	20,5	170
ТТК № 18	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	3	15,6	75
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,5</b>	<b>13,5</b>	<b>51,5</b>	<b>360</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>353</b>				

**Обед**

85/11; 120/11	Суп картофельный с клецками	150/15	1,8	2,5	1,2	71
ТТК № 100	Котлета рубленая из птицы	50	8	8	7,6	131
ТТК № 112	Рагу из овощей (без томата)	100	2	5,9	11,5	125
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,1</b>	<b>18</b>	<b>60,5</b>	<b>520</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>525</b>				

**Уплотненный полдник**

101/04	Икра кабачковая (промышленного изготовления)	30	0,3	2,1	2,1	28
ТТК № 17	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3,6	10	29,1	210
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
ТТК № 109	Булочка творожная	30	4	1,1	16,6	88
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>14,1</b>	<b>79,5</b>	<b>467</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>360</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,6</b>	<b>45,6</b>	<b>191,5</b>	<b>1347</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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 № 1	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,6	6,3	23,4	152
ТТК №40	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	89
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,98</b>	<b>16,5</b>	<b>48</b>	<b>359</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>360</b>				

**Обед**

ТТК №36	Свекольник (без томата)	150	1,2	3,1	7,9	63
ТТК № 127	Тефтели из птицы	50\25	4,6	8,6	13	143
514-III / 04	Бобовые отварные	80	5,5	5	17,8	136
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>15,6</b>	<b>18,3</b>	<b>78,9</b>	<b>535</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>515</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 9	Омлет натуральный	60	6	6,1	1,1	119
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	100\5	3,5	4,1	28,5	167
392/11	Чай с сахаром	150\7	0,15	0	10	44
	Кондитерское изделие печенье (обогащенное микронутриентами)	20	2,3	2,9	14,4	79
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>14,05</b>	<b>14</b>	<b>62,7</b>	<b>461</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>355</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,63</b>	<b>48,8</b>	<b>189,6</b>	<b>1355</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	39,33	46,54	188,86	1321,00
Норма:	37,8	42,3	182,7	1260

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**

№ 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 № 1	Каша молочная жидкая "Геркулес" с маслом сливочным	150\3	5,2	6,6	20,5	170
ТТК № 18	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,6	18,7	92
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>11,2</b>	<b>13,8</b>	<b>49,4</b>	<b>350</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>363</b>				

**Обед**

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,6	6	53
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами	50	8	8	9,4	155
510-III/04	Каша вязкая рисовая	80	1,2	3,1	12,2	83
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>67,8</b>	<b>484</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>490</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 1	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/3	6,2	7,5	23,4	178
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
ТТК № 114	Плюшка с творогом	50	7,9	8,7	20,3	199
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,1</b>	<b>16,2</b>	<b>66,7</b>	<b>466</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>353</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>40</b>	<b>45,3</b>	<b>183,9</b>	<b>1300</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

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**

№ 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 № 1	Каша жидкая молочная манная	150	4,7	3,4	19,5	130
ТТК №40	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	89
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,08</b>	<b>13,6</b>	<b>44,1</b>	<b>337</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>360</b>				

**Обед**

81/11	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	100
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная (минтай)	50	8,7	2,5	3,9	83
520-III/04	Пюре картофельное *	100	2,1	4,5	14,6	109
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,8</b>	<b>11,9</b>	<b>72</b>	<b>485</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>510</b>				

**Уплотненный полдник**

101/04	Икра кабачковая (промышленного изготовления)	20	0,2	1,4	1,4	18
ТТК № 17	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7	10,4	23	219
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,15	0	11,3	44
ТТК №30	Булочка домашняя	25	1,9	3,8	15,2	98
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,35</b>	<b>16,5</b>	<b>59,6</b>	<b>431</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>345</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,23</b>	<b>42</b>	<b>175,7</b>	<b>1253</b>
---------------	--------------	-----------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	100	2,7	3,8	16,3	111
------------	--------------------	-----	-----	-----	------	-----

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 № 38	Печенье с маслом сливочным	3\20	1,4	5,1	11	130
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
ТТК № 81	Какао с молоком (на молоке, обогащённом микронутриентами)	150	3,2	3,7	13	88
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,9</b>	<b>14,8</b>	<b>48,9</b>	<b>396</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>353</b>				

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом *	150	1,2	1,7	8,7	54
ТТК № 100	Биточек рубленный из птицы	50	8	8	7,6	131
ТТК № 52	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>15,9</b>	<b>67,2</b>	<b>472</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>510</b>				

Уплотненный полдник

ТТК № 1	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	150\3	5,8	8,6	23,9	171
392/11	Чай с сахаром	150\7	0,15	0	10	44
ТТК № 140	Коржик молочный	75	9,5	10,5	34,8	224
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,45</b>	<b>19,1</b>	<b>68,7</b>	<b>439</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>378</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>42,35</b>	<b>49,8</b>	<b>184,8</b>	<b>1307</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

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).

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

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

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 № 1	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,6	6,3	23,4	152
ТТК № 18	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,6	18,7	92
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,08</b>	<b>17,7</b>	<b>52,4</b>	<b>362</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>360</b>				

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	150	3,3	2,1	3,7	63
ТТК № 127	Тефтели из птицы	50/25	4,6	8,6	13	143
516-III/04	Макаронные изделия отварные	80	2,8	3,3	18,8	117
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15</b>	<b>15,6</b>	<b>75,7</b>	<b>516</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>515</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 112	Рагу из овощей (без томата)	160	3,2	9,4	18,4	200
ТТК №40	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	89
ТТК № 109	Булочка творожная	30	4	1,1	16,6	88
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12,1</b>	<b>13,8</b>	<b>58</b>	<b>429</b>	
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>390</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,18</b>	<b>47,1</b>	<b>186,1</b>	<b>1307</b>
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

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 10**

**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 № 1	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150\3	6,2	7,5	23,4	178
393/11	Чай с лимоном	180\10\7	0,3	0	13,7	54
	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375</b>	<b>10</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	<b>334</b>
	<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>375</b>				

**Обед**

57/11	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	7,8	64
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	150	9,4	14,1	25,5	277
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	20	0,2	0	1	8
ТТК № 101	Компот из смеси сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>14,9</b>	<b>18,7</b>	<b>73,5</b>	<b>534</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>510</b>				

**Уплотненный полдник**

ТТК № 9	Омлет натуральный	60	6	8,3	1,1	120
518-III/04	Картофель отварной	120	2,4	4,9	19,4	133
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
	Кондитерское изделие печенье (обогащенное микронутриентами)	20	2,3	2,9	14,4	79
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>12,8</b>	<b>17</b>	<b>66,6</b>	<b>473</b>
	<b>Суммарный объем уплотненного полдника:</b>	<b>370</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>37,7</b>	<b>46,9</b>	<b>190,1</b>	<b>1341</b>	

Итого средний % за пищевую ценность за неделю:	39,29	46,22	184,12	1301,60
Норма:	37,8	42,3	182,7	1260

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>МДОУ Д/с № 82</u> (наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения) Заведующая (ший) <u>Тюрина Т.И.</u> М.П.	Исполнитель: ООО "МАРГО" Директор <u>А.В. Лашенова</u> М.П.
--	--