

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 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	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 пшеница 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:

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).

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				

ДЕНЬ 3

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 каркаде	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).

ДЕНЬ 4

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).

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	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
--------	--	-----	-----	---	------	----

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
	ИТОГО:		14,1	16,7	68,2	488
	Суммарный объем обеда:	520				

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
	ИТОГО:		13,1	13,2	60,3	412
	Суммарный объем уплотненного полдника:	360				

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, 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	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 № 151	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами в соусе	60	8,1	7,5	4,5	130
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	110	3	5	17,6	128
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:		16,7	16,7	68,5	501
	Суммарный объем обеда:	540				

ДЕНЬ 6

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, 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

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, 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:		15,4	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 протирающей 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).

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

№ 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 тефтельки 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
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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, 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 г/с № 53</u> (наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения) Заведующая(щий) <u>Н. А. Рахметова</u> 	Исполнитель: ООО "МАРГО" Директор <u>М.В. Лашенова</u> 
--	--