

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

Тюменская АА
Уполномоченный РТ
Знак сверенности в роспотребнадзор
в наряде питания № 14.11.2023

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 трех вариантах закуска/овощи включены в уплотненный полдник (ДЕНЬ 4, ДЕНЬ 7 и ДЕНЬ 10). При этом в обедах объемы порций и суммарные объемы блюд соблюдены.

ДЕНЬ 1

№ 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 № 44	Каша домашняя молочная манная	150	4,8	3,5	20,4	131
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		7,04	11,62	39,2	289
	Суммарный объем завтрака:	360				
	2-ой завтрак					
399/11	Сок фруктовый (обогащенный микронутриентами)	100	0,5	0	10,7	55
	Обед					
57/11	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,1	7,8	64
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	50	7,5	7,1	3,9	119
516-III/04	Макаронные изделия отварные	110	3,8	4,5	25,8	161
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные)	30	0,33	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:		16,93	16,3	77,9	534
	Суммарный объем обеда:	530				

Уполномоченный 28.12.23
Сод. лог. системы ЧИП

Уполномоченный РТ 28.12.23
подпись 14.11.2023

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 № 148	Ватрушка королевская	50	10,6	7,1	9	141
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		17,4	15,1	62	447
	Суммарный объем уплотненного полдника:	373				

ВСЕГО:	41,87	43,02	189,8	1325
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

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\5	5,9	8,4	24,2	185
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	9,32	43,1	278
	Суммарный объем завтрака:	362				

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	130	0,13	0,1	11,1	64
--------	------------------------	-----	------	-----	------	----

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	100
ТТК № 146	Рыбные шарики в томатном соусе	60	7,6	8,1	5	100
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	0,33	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:		18,03	18	74,8	510
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник

ТТК № 126	Каша жидкая молочная «Рябчик» с маслом сливочным	150/3	6,6	9,1	23,4	198
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,15	0	11,3	44
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	3,6	7,4	28	194
	ИТОГО:		10,35	16,5	62,7	436
	Суммарный объем уплотненного полдника:	353				

ВСЕГО:	36,63	43,92	191,7	1288
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	110	3	4,2	17,9	122
------------	--------------------	-----	---	-----	------	-----

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	
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	5,4	14,7	126
392/11	Чай с сахаром	150\7	0,04	0,01	6,7	28
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		9,24	11,21	44,5	303
	Суммарный объем завтрака:	350				

2-ой завтрак

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

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,6	6	53
ТТК № 149	Тефтели из птицы тушеные в соусе	60	7,3	9,2	9,8	143
510-III/04	Каша вязкая пшенная	110	3	5	17,6	128
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,33	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:	15,93	18,4	73,8	514	
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная кукурузная с маслом сливочным	150/3	5,8	6,5	23,9	171
ТТК № 75	Чай с добавлением молока	180	2,8	2,4	14,3	89
ТТК № 40	Коржик "Обожайка"	50	6,4	7	23,2	150
	ИТОГО:	15	15,9	61,4	410	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	383				

ВСЕГО:	40,67	45,51	193,4	1282
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,4	8,6	21,2	183
393/11	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб йодированный	25	2,7	1,1	10,9	65
	ИТОГО:	8,22	9,72	42,3	289	
	Суммарный объем завтрака:	367				

2-ой завтрак

372/11	Компот из свежих яблок	130	0,13	0,1	11,1	64
--------	------------------------	-----	------	-----	------	----

Обед

85/11; 120/11	Суп картофельный с клецками	150/15	1,2	1,9	7,2	52
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	50	8	7,5	7,6	131
ТТК № 74	Овощи тушеные (без томата)	110	2,2	9,1	12,7	137
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:	15,5	20,1	66,7	505	
	Суммарный объем обеда:	515				

Уплотненный полдник

ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	120	3,3	9,2	18,2	194
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,33	0	1,2	5
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
ТТК № 77	Булочка с творогом	30	4	1,1	16,6	88
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	9,73	11,2	67,7	428	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	350				

ВСЕГО:	33,58	41,12	187,8	1286
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 № 44	Каша домашняя молочная пшеничная	150	5,6	6,3	23,4	152
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		7,84	14,42	42,2	310
	Суммарный объем завтрака:	360				

2-ой завтрак

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

Обед

80/11	Суп картофельный с рисом *	150	1,2	1,7	6,5	54
ТТК № 147	Запеканка из печени	50	4,3	6	3,4	102
514-III / 04	Бобовые отварные	110	5,5	6,9	24,5	187
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	30	0,33	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:		15,43	16,2	74,8	533
	Суммарный объем обеда:	530				

Уплотненный полдник

ТТК № 150	Омлет "Солнышко"	60	5,5	6	2,2	81
ТТК № 60	Макаронные изделия отварные с сахаром	100\5	3,5	4,1	28,5	167
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,15	0	11,3	44
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		13,55	15,9	65,1	441
	Суммарный объем уплотненного полдника:	355				

ВСЕГО:	37,32	46,52	192,8	1339
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	38,01	44,02	191,10	1304,00
Норма 90%	37,8	42,3	182,7	1260

* 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
-------	--------------------------	-----	-----	---	-----	----

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 № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150\3	5,2	6,6	20,5	170
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:		8,96	10,52	39,2	298
	Суммарный объем завтрака:	363				

2-ой завтрак

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

Обед

ТТК №36	Свекольник (без томата)	150	1,2	3,1	7,9	63
ТТК № 151	Фрикадельки из птицы тушеные в соусе с овощами	60	7,7	8,8	9	148
510-III/04	Каша вязкая рисовая	110	1,6	4,3	16,8	114
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные)	30	0,33	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:		14,93	17,8	74,1	515
	Суммарный объем обеда:	540				

Уплотненный полдник

ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшенная с маслом сливочным	150\3	5,7	5	22,9	173
ТТК № 72	Кисель фруктовый	150	0	0	23	89
ТТК № 114	Плюшка с творогом	50	7,9	8,7	20,3	199
	ИТОГО:	13,6	13,7	66,2	461	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	353				

ВСЕГО:	37,99	42,02	190,2	1329
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 № 44	Каша домашняя молочная манная	150	4,8	3,5	20,4	131
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:	7,1	11,62	39,4	290	
	Суммарный объем завтрака:	367				

2-ой завтрак

372\11	Компот из свежих яблок	130	0,13	0,1	11,1	64
--------	------------------------	-----	------	-----	------	----

Обед

81\11	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	100
ТТК № 101	Котлета рыбная с морковью	50	8,7	2,5	3,9	83
520-III/04	Пюре картофельное *	110	2,3	5	16,1	120
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:	18,8	12,4	72,5	488	
	Суммарный объем обеда:	500				

Уплотненный полдник

ТТК № 52	Каша "Петровская" гречневая	130	7	10,4	23,1	221
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,5	0	2,4	13
ТТК № 62	Чай каркаде	150	0,15	0	11,3	44
ТТК № 112	Булочка "Колобок"	25	1,9	3,8	15,2	98
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	11,65	15,1	60,7	428	
	Суммарный объем уплотненного полдника:	355				

ВСЕГО:	37,68	39,22	183,7	1270
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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

519-III/04	Картофель в молоке	110	3	4,2	17,9	122
------------	--------------------	-----	---	-----	------	-----

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	5,1	13,8	118
392\11	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	10	40
	Кондитерское изделие	20	2,3	4,9	14,4	97
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	8,96	10,92	46,9	307	
	Суммарный объем завтрака:	370				

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 № 44	Каша домашняя молочная пшенная	150	5,5	3,9	22,9	153
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	360	7,74	12,02	41,7	311
	Суммарный объем завтрака:					

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	150	1,2	2,6	6	53
ТТК № 1	Говяжки тефтельки в соусе	60	7,3	9,2	9,8	143
510-III/04	Каша вязкая гречневая	110	3,3	4,9	16,3	125
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:	510	15,9	18,3	71,3	506
	Суммарный объем обеда:					

Уплотненный полдник

ТТК № 139	Омлет "Нежный"	120	11,7	14,2	29,7	279
т.24/96	Овощи порционные (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные)	30	0,5	0	2,4	13
ТТК № 72	Кисель фруктовый	180	0	0	27,5	106
	Хлеб йодированный	20	2,1	0,9	8,7	52
	ИТОГО:	350	14,3	15,1	68,3	450
	Суммарный объем уплотненного полдника:					
	ВСЕГО:	38,44	45,42	192	1322	

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:		37,87	42,04	189,52	1295,00
Норма 90%		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>МБОУ д/с № 48</u>	Исполнитель: <u>ООО "МАРГО"</u>
(наименование муниципального дошкольного образовательного учреждения)	Директор: <u>М.В.Лашенова</u>
Заведующая(щий): <u>М.П. М.В. Бяческо</u>	М.П. <u>М.П.</u>