



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 8-10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№6414 сб дошк, 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,23</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, мацон, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
масса припущенной моркови			42,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88, сб дошк 2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		18	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		15	15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
суповая заправка (звездочки)		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,18	49						
Лук репчатый		51,45	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Сухари панировочные		14,7	14,7						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			75,3						
Вода		1	1						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дошк + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дошк + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>23,64</b>	<b>25,38</b>	<b>95,26</b>	<b>701,71</b>	<b>27,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,66	№251, обложк 2016
Творог		121,55	119,20						

	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410.411 об дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Сок (или нектар) в ассортименте	Вода	200	180,00	180,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 об дошк 2016
			200,00	200,00						
<b>Итого:</b>			<b>536</b>		<b>23,88</b>	<b>20,08</b>	<b>51,77</b>	<b>481,50</b>	<b>4,69</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1825</b>		<b>63,24</b>	<b>66,72</b>	<b>212,55</b>	<b>1700,44</b>	<b>35,93</b>	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборная рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ГТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 об дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,33</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ГТК
		21	21						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>16,18</b>	<b>75,24</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 об 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63, об дошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 об дошк 2016
		57,00	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,5	45,50						
		275,0	275,0						
		0,5	0,5						
		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 СБ дошк 2016
		34,00	30,00						
		183,00	183,00						

	сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>690</b>			<b>19,42</b>	<b>19,57</b>	<b>97,24</b>	<b>650,86</b>	<b>20,51</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Оч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00			ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,12	2,60							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Сахарный песок		1,00	1,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	цыплята - бройлеры с/м		35,42	23,00							
	картофель		37,50	30,00							
	Лук репчатый		10,38	8,65							
	Масло сливочное		4,50	4,50							
	соль иодированная		0,53	0,53							
	масса фарша			65,00							
	яйцо куриное		1,92	1,60							
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30							
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 сБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>393</b>			<b>11,73</b>	<b>6,78</b>	<b>53,93</b>	<b>341,48</b>	<b>12,83</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1666</b>			<b>43,78</b>	<b>43,31</b>	<b>223,08</b>	<b>1494,45</b>	<b>35,67</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86		ТТК №2Д
		22,5	22,5							
		90	90							
		68	68							
		2,5	2,5							
		0,5	0,5							
		5	5							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38		№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60			№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,80</b>	<b>13,87</b>	<b>71,49</b>	<b>458,50</b>	<b>2,24</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54		№420 сБ дошк 2016
		185	180							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с сыром	60			3,09	5,45	4,27	78,42	4,92		№32 сб дошк 2016
		62,25	62,25							
			48,60							
		9,18	9,00							
		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			5,90	3,75	8,37	96,28	0,36		№54 сб дошк 2016
		15,00	15,0							
		4,80	4,0							
		2,80	2,8							
		0,16	0,16							
			16,0							
		10,00	8,0							
		9,52	8,0							
		4,00	4,0							
		170,00	170,0							
		0,70	0,7							
		24,30	23,0							
			10,0							
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42		№279 сб дошк 2016
		81,60	60,00							
		63,00	60,00							
		12,00	12,00							
		9,60	8,00							
		3,00	3,00							
		0,12	0,12							



Картофель тушёный с овощами в соусе	вода питьевая	12,00	12,00							№144 сблж 2016	
	Картофель	173,00	130,00								
	масло растительное	5,00	5,00								
	Лук репчатый	8,40	7,00								
	Морковь	12,50	10,00								
	соль иодированная	0,40	0,40								
	соус		25,00								
	сметана	6,25	6,25								
	Мука пшеничная	1,88	1,88								
	вода	18,75	18,75								
Напиток из шиповника	соль иодированная	0,20	0,20							№399 сб дошк 2016	
	шиповник	18,4	18								
	сахар	6	6								
	вода	180	180								
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144,Дети + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>691</b>			<b>28,37</b>	<b>24,44</b>	<b>55,47</b>	<b>564,98</b>	<b>85,71</b>			
Каша гречневая вязкая молочная, с маслом сливочным	<b>ПОЛДНИК</b>										
	гречневая крупа	37,50	37,50								№173 сб тк 2017
	вода питьевая	52,00	52,00								
	молоко	68,00	68,00								
	соль иодированная	0,38	0,38								
	масло сливочное	3,00	3,00								
чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02		№ 411 сб дошк 2016	
чай с мармеладом	чай весовой	0,50	0,50								
	вода питьевая	170,00	170,00								
	мармелад	10,00	10,00								
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134,Дети + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>353</b>			<b>6,14</b>	<b>3,41</b>	<b>41,06</b>	<b>219,64</b>	<b>0,02</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1630</b>			<b>51,53</b>	<b>46,22</b>	<b>175,58</b>	<b>1334,32</b>	<b>88,51</b>			

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов		
				белки	жиры	угл-ды					
Омлет натуральный	<b>ЗАВТРАК</b>										
	яйцо	96	80	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№227, сб дошк 2016		
	молоко	75	75								
	масса омлетной смеси		155								
	масло сливочное	2,5	2,5								
	соль иодированная	0,4	0,4								
масса готового омлета		150									
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016		
	Кофейный напиток	2,50	2,50								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	90,00	90,00								
	Вода	108,00	108,00								
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК		
	Батон нарезной	30,00	30,00					0,10			
	масло сливочное	10,00	10,00								
	повидло	20,40	20,00								
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012		
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,28</b>	<b>23,81</b>	<b>76,84</b>	<b>565,00</b>	<b>1,55</b>			
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток	185,00	180,00								
сахар	3,00	3,00									
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>			
Салат из припущенной моркови с яблоками	<b>ОБЕД</b>										
	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016		
	морковь	57,25	45,80								
	масса припущенной моркови		42,00								
	яблоки	17,10	15,00								
сахар	3,00	3,00									
Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016		
	Картофель	53,2	40								
	Горох	16,2	16								
	Морковь	12,8	10,00								
	Лук репчатый	9,6	8,00								
	Масло растительное	4	4								
	соль иодированная	0,2	0,2								
	Бульон	140	140								
	Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00		0,18	ТТК
		говядина б/к (лопатка)	51,20	51,2							
масса отварной говядины			32,0								
масло сливочное		8,0	8,0								
Лук репчатый		11,9	10,00								
Морковь		16,3	13,00								
Крупа рисовая		55,0	55,0								
вода		86,0	86,0								
соль иодированная		0,8	0,8								
масса гарнира			168,0								

Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>30,25</b>	<b>29,14</b>	<b>108,89</b>	<b>808,41</b>	<b>9,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рагу из овощей	картофель	150	94,50	70,00	2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса приушенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса приушенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№256 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сБ дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>476</b>			<b>7,11</b>	<b>18,34</b>	<b>64,03</b>	<b>452,36</b>	<b>18,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1774</b>			<b>60,86</b>	<b>75,78</b>	<b>259,95</b>	<b>1927,77</b>	<b>30,76</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сбшк2016
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 сБ дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сБ дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00		№419 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,78	3,28	9,52	82,34	6,04	№86 СБ дошк 2016
		71,82	54,00						
		3,60	3,60						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						

Суфле рыбное		70			4,76	4,77	6,77	88,90	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Капуста тушеная (доп. гарнир)		50			1,03	1,62	4,71	37,55		139,06 шк 2017
	капуста свежая		71,25	57,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	морковь		3,75	3,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		0,50	0,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	сахар		1,50	1,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>15,61</b>	<b>14,85</b>	<b>89,98</b>	<b>561,24</b>	<b>26,68</b>	
Макаронные изделия отварные с сыром	<b>ПОЛДНИК</b>	150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 СБ дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>13,18</b>	<b>12,17</b>	<b>64,31</b>	<b>420,83</b>	<b>6,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1853,00</b>			<b>47,04</b>	<b>45,75</b>	<b>209,99</b>	<b>1441,98</b>	<b>35,64</b>	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 СБ дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 СБ дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,00</b>	<b>14,95</b>	<b>54,60</b>	<b>393,06</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		185	180						
кисломолочный напиток				5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
		19,20	15,00						
		11,25	9,00						



Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая	22,50	18,00	1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 об шк 2017
	яблоки свежие	17,10	15,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
Гуляш из отварной говядины	картофель	77,14	58	10,69	11,26	2,62	131,20	0,56	293 об дошк 2016
	капуста свежая	31,25	25						
	морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растительное	4	4						
	соль иодированная	0,6	0,6						
	Бульон	135	135						
	Сметана	7	7						
	говядина (лопатка б/к)	64,00	64,00						
	соль йодированная	0,40	0,40						
Каша гречневая рассыпчатая	масло отварной говядины		40,00	7,64	3,50	34,45	199,75		№179 об шк 2017
	морковь	17,50	14,00						
	лук репчатый	8,50	7,10						
	томатная паста	1,20	1,20						
	масло растительное	2,70	2,70						
	вода	30,00	30,00						
	мука пшеничная	2,00	2,00						
	Крупа гречневая	61,00	61,00						
	Вода	92,00	92,00						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Компот из урюка	соль иодированная	0,30	0,30	0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	294 об дошк. 2016
	урюк	18,40	18,00						
	Сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дошк + 2012
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>23,05</b>	<b>22,95</b>	<b>78,69</b>	<b>596,43</b>	<b>18,37</b>	
Ватрушка королевская	<b>ПОЛДНИК</b>	150		18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	Масло сливочное	10,70	10,7						
	Мука пшеничная	21,0	21,0						
	Сахарный песок	10,7	10,7						
	Творог	78,50	78,5						
	Сахарный песок	15,00	15,0						
	Яйцо куриное	18,0	15,0						
	Масло сливочное	4,3	4,3						
	Мука пшеничная	7,8	7,8						
	Сахарный песок	4,3	4,3						
Напиток из шиповника	шиповник	18,4	18,0	0,61	0,25	6,68	31,38		№417 об шк 2016
	сахарный песок	6,0	6,0						
	вода питьевая	180,0	180,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>19,45</b>	<b>11,61</b>	<b>74,84</b>	<b>482,38</b>	<b>10,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1686</b>			<b>57,72</b>	<b>54,01</b>	<b>215,69</b>	<b>1563,07</b>	<b>30,29</b>	

2 недели

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 об дошк. 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Батон нарезной		30,00	30,00					0,10	
масло сливочное		10,00	10,00						
повидло		20,40	20,00						
<b>Итого:</b>	<b>423</b>			<b>12,10</b>	<b>17,63</b>	<b>84,56</b>	<b>543,38</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТТК
кисель-концентрат		21	21						
сахар		6,00	6,00						
вода питьевая		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>16,18</b>	<b>75,24</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 об дошк 2016
картофель		106,6	80						
Морковь		10	8,00						

	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		2	2							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	вода		130	130							
	пыльца - бройлеры с/м		24,3	23							
	масса отварной мякоти птицы			10,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148, об дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		65,30	62,50							
	или фарш говяжий		65,60	62,50							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	масса готового мясного фарша			50,00							
	картофель		93,10	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	Масло растительное		5,00	5,00							№366, об дошк 2016
	соус:										
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу с фаршем			200,00							
Напиток из свежих фруктов		180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016	
	яблоки		34,20	30,00							
	лимон		6,66	6,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>675</b>			<b>23,71</b>	<b>32,18</b>	<b>70,77</b>	<b>680,10</b>	<b>37,25</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40	4,56	№200 сб шк Дели 2017	
	горох		41,80	41,00							
	масса отварного гороха			82,00							
	картофель		59,60	44,80							
	масса отварного картофеля			42,00							
	молоко		22,40	21,00							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса пюре			140,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016	
	чай листовый		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Дели + 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>549</b>			<b>11,22</b>	<b>5,77</b>	<b>67,30</b>	<b>364,70</b>	<b>8,59</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1827</b>			<b>47,57</b>	<b>55,66</b>	<b>238,81</b>	<b>1663,42</b>	<b>47,97</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С*	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>11,13</b>	<b>13,45</b>	<b>55,49</b>	<b>394,07</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									



Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с	60	35,91 25,05 18,75 3,60 0,30	27,00 15,00 15,00 3,60 0,30	1,80	3,81	14,22	98,52		№39 СБ шк 2017	
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016	
		Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый вода яйцо соль иодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек Сметана	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,60 140,00 11,90 11,40 1,19 1,00 0,96 0,10  14,30 10,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 1,00 0,80 0,10  14,30 10,00 7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ГПК 698 от 09.04.2021	
		пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная	48,80 31,70 5,00 4,20  10,80 1,50  0,30 3,50 60,00 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	31,70 31,70 5,00 4,20  9,00 1,50  0,30 3,50 60,00 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016	
		вермишель Масло сливочное соль иодированная Вода	45,50 3,00 0,50 275,00	45,50 3,00 0,50 275,00						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ГПК	
		яблоки свежие изюм вода сахар	16,5 9,2 183,0 6,0	14,5 9,0 183,0 6,0						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>21,55</b>	<b>18,27</b>	<b>119,17</b>	<b>734,11</b>	<b>17,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453, сб дошк Дели2016	
		мука пшеничная мука пшеничная на подпыл дрожжи сухие соль иодированная сахар масло сливочное вода питьевая мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное	30,50 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00	30,00 1,00 0,20 0,30 6,00 6,50 15,30 1,20 1,00 1,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016	
		чай весовой Сахар лимон Вода	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100			0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>343</b>			<b>4,42</b>	<b>7,21</b>	<b>40,40</b>	<b>250,48</b>	<b>17,83</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1607</b>			<b>42,32</b>	<b>43,43</b>	<b>222,62</b>	<b>1469,86</b>	<b>38,25</b>		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ГПК № 9Д
		Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар	22,50 90,00 68,00 2,50	22,50 90,00 68,00 2,50					



Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>13,83</b>	<b>57,70</b>	<b>420,71</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	соль иодированная		18	15						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Деши + 2012
<b>Итого:</b>		<b>655</b>			<b>18,62</b>	<b>23,39</b>	<b>68,62</b>	<b>554,07</b>	<b>29,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Слойка сладкая		50			4,46	5,60	22,43	154,17	0,17	стр 150 С/бСалаты 1997
	мука пшеничная		31,0	31,0						
	мука пшеничная на подпыл		1,0	1,0						
	яйцо		3,0	2,5						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	молоко		12,5	12,5						
	сахар		1,0	1,0						
	дрожжи сухие		0,4	0,4						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса теста			50,0						
	прослойка:									
	сахар		5,0	5,0						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	масса полуфабриката			57,5						
	яйцо для смазки изделий		0,9	0,8						
	масло растительное для смазки листов		0,1	0,1						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или Банан, или мандарин )		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>4,92</b>	<b>6,02</b>	<b>38,25</b>	<b>225,27</b>	<b>10,20</b>	



<b>ВСЕГО:</b>	1578			39,36	47,74	174,76	1302,05	42,70	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	17277			519,10	532,99	2141,17	15488,55	419,68	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	1728			51,91	53,30	214,12	1548,86	41,97	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы)
  - морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%