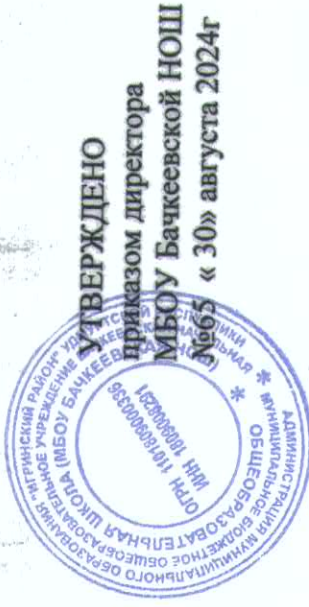


Рассмотрено и принято
на Совете родителей
« 30» августа 2024г.
Протокол № 3



Примерное 10 – дневное меню

для организации питания воспитанников детского сада с 1,5 до 7 лет

МБОУ Бачкеевской начальной общеобразовательной школе

(осень - зима)

Бачкеево, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Организатор питания: МБОУ Бачкеевская НОШ, в лице директора Тугбаевой Валентины Николаевны.

1. Составитель примерного 10 – дневного меню: заведующая столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепанова Вера Ивановна
2. Количество смен в МБОУ Бачкеевская НОШ - одна.
1 смена с 11.20 до 11.40

3. Кратность питания: 3

4. Возраст: 1,5 - 7 лет.

5. Сезонность: **осень - зима**

6. Количество воспитанников в детском саду МБОУ Бачкеевская НОШ – 13 человек.

7. Охват горячим питанием учащихся составляет 100 процентов или 13 человек.

8. Питание организовано за счет бюджетных средств и средств родителей:

8.1 Дети из детского сада в количестве 13 человек питаются на сумму 103 рубля 80 копеек в день

9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона.

10. Использование микронутриентов происходит в меру возможностей.

12. Заведующей столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепановой В.И. разработано меню с учетом возрастной группы.

13. Для составления меню использованы следующие источники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 1.5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	227	суп молочный с макарон. изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.80	0.08	0.90	38.72	0.26	162.64	137.24	20.32	0.48
Новосибирск, 2021г	54--2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	8.23	5.96	40.28	249.20	0.12	0.90	38.72	0.57	173.59	163.62	32.40	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск 2013 г	42	салат картоф с солен огур и зел гор	50	4.53	6.16	4.18	90.33	0.04	32.75	0.00	2.63	8.43	25.70	8.34	0.37
Пермь, 2018 г	95	борщ с капустой и картофелем	180	1.13	2.62	4.50	68.94	0.06	5.40	0.00	1.78	26.15	51.26	19.84	0.72
Пермь, 2018 г	202	Каша пшеничная вязкая	130	5.79	4.61	25.55	166.99	0.10	0.93	26.78	0.64	100.10	150.35	23.01	1.56
Пермь, 2018 г	350	тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	6.58	5.67	6.93	105.00	0.04	0.98	11.20	0.28	27.72	83.86	12.25	0.98
Новосибирск, 2021г	54-2хн	Компот из кураги	180	0.90	0.09	14.13	60.21	0.01	0.18	0.00	0.36	18.09	17.28	12.69	0.62
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			640	21.00	19.51	68.01	555.67	0.31	40.24	37.98	5.69	188.59	365.35	89.93	5.30
ПОЛДНИК															
Ижевск, 2013г.	273	блинчики со стуженым молоком	80	4.35	2.47	26.97	161.01	0.05	0.22	39.50	0.70	9.80	31.90	6.00	0.45
г.Новосибирск,2021г	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			280	4.55	2.47	33.47	187.81	0.05	0.22	39.50	0.72	14.90	39.60	10.20	1.27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1450	34.18	28.34	151.56	1036.68	0.51	48.36	116.20	7.18	393.18	579.57	141.53	10.44

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Пермь, 2018 г	140	каша ячневая вязкая	200	7.54	6.94	33.40	226.40	0.12	1.44	41.00	0.72	170.22	249.28	37.22	0.93		
Пермь, 2018г.	462	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	90.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65		
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36		
ИТОГО завтрак			430	13.15	10.74	62.14	395.00	0.19	2.14	60.00	1.02	287.37	359.06	67.40	1.94		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
		бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63		
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63		
ОБЕД																	
Ижевск, 2013 г.	19	салат из моркови	50	0.75	27.38	5.50	43.00	0.01	14.00	0.00	1.00	34.90	15.50	8.00	0.41		
Ижевск, 2013г.	63	пштышешд (кудрявый)	180	4.14	2.88	8.82	77.40	0.07	8.64	14.40	0.81	46.71	48.44	30.69	2.43		
Новосибирск,2021	54-1г	макароны отварные	130	4.98	0.56	26.94	134.40	0.01	0.02	9.95	0.10	8.13	5.57	1.88	0.20		
Ижевск, 2013	201	птица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106.00	0.04	1.50	31.58	0.31	21.54	53.51	10.27	0.75		
Новосибирск,2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	17.82	72.90	0.01	0.18	0.00	0.36	18.09	17.28	12.69	0.36		
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05		
ИТОГО ОБЕД			640	19.41	40.51	74.38	497.90	0.20	24.34	55.93	2.58	137.47	177.20	77.33	5.20		
ПОЛДНИК																	
Пермь, 2018г	543	булочка с сахаром	80	4.30	8.00	28.80	205.00	0.05	0.00	39.50	0.70	9.80	31.90	6.00	0.45		
		йогурт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	40.00	0.00	242.00	188.00	30.00	0.20		
ИТОГО ПОЛДНИК			280	9.70	13.00	50.40	363.00	0.11	1.80	79.50	0.70	251.80	219.90	36.00	0.65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1450	43.76	64.75	207.92	1351.90	0.50	38.28	215.43	4.30	684.64	756.16	222.73	8.42		

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Пермь, 2018	268	омлет натуральный	200	17.23	19.39	4.31	261.53	0.09	0.61	347.39	0.92	158.16	299.39	24.92	3.23	
Новосибирск, 2021	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36	
ИТОГО ЗАВТРАК				430	19.84	20.39	380.13	0.13	0.61	347.39	1.23	171.91	327.17	37.80	4.46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				100	0.90	0.20	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	
ОБЕД																
Ижевск, 2013г	13	салат из белокочанной капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	0.02	8.55	0.01	0.24	23.35	15.15	6.82	0.29	
Ижевск, 2008	19	суп картофельный с бобовыми	180	5.58	5.04	20.07	150.30	0.07	16.29	14.40	0.81	46.71	48.44	30.69	2.43	
Пермь, 2018 г	202	каша гречневая рассыпчатая	130	4.88	4.99	8.52	150.41	0.12	0.00	20.80	0.36	12.24	116.39	76.88	2.61	
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная	90	12.80	2.34	7.74	102.80	0.12	0.36	14.76	0.72	59.51	149.22	24.12	0.87	
г.Новосибирск, 2021г.	54-32хн-2020	компот из свежих яблок	180	0.15	0.14	9.93	41.50	0.01	0.18	0.00	0.36	19.86	18.45	13.83	0.36	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД				660	26.05	62.12	539.41	0.40	25.38	49.97	2.49	169.77	384.55	166.14	7.61	
ПОЛДНИК																
Ижевск, 2013 г.	285	гребешок из дрожжевого теста	80	7.34	11.30	40.24	292.00	0.00	0.22	37.60	0.40	8.65	30.80	4.80	0.36	
Новосибирск, 2021г	54-2гн	чай с ахаром	200	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87	
ИТОГО ПОЛДНИК				280	7.64	11.40	49.74	0.00	0.22	37.60	0.42	16.55	39.90	9.80	1.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1470	54.43	46.49	1291.54	0.57	86.21	434.96	4.14	392.23	774.62	226.74	13.60	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Пермь, 2018г	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.46	6.20	25.82	181.00	0.10	1.18	37.00	0.50		121.70	146.80	27.54	1.23	
Пермь, 2018 г	457	Кофейный напиток	200	2.80	2.50	13.60	88.00	0.03	0.70	19.00	0.00		108.30	76.50	12.60	0.12	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29		5.85	18.68	7.88	0.36	
ИТОГО ЗАВТРАК				10.57	9.60	54.36	347.60	0.17	1.88	56.00	0.79		235.85	241.98	48.02	1.71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00		34.00	23.00	13.00	0.30	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00		34.00	23.00	13.00	0.30	
ОБЕД																	
Ижевск, 2013	39	салат картофельный	50	0.70	3.05	5.72	48.50	0.04	4.25	0.03	2.63		8.43	25.70	8.34	0.37	
Пермь, 2018г.	116	суп картофельный с макарон изд	180	1.93	1.85	12.06	72.54	0.07	5.60	1.22	0.99		16.49	47.86	17.51	0.78	
г.Новосибирск.2021	54-8г-2020	капуста тушеная	130	2.73	3.25	7.41	68.90	0.04	8.84	20.80	0.39		82.03	69.81	30.81	0.82	
г.Новосибирск.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	70	9.73	7.07	8.26	130.34	0.08	3.22	0.01	0.00		15.40	135.87	21.07	2.17	
г.Новосибирск.2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	17.82	72.90	0.01	0.18	0.00	0.36		18.09	17.28	12.96	0.36	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00		8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД				17.61	15.58	63.99	457.38	0.30	22.09	22.06	4.37		148.54	333.42	104.49	5.55	
ПОЛДНИК																	
Пермь, 2018г.	547	коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154.00	0.03	0.00	36.30	0.40		10.80	22.40	4.10	0.31	
г.Новосибирск.2021г.	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02		5.10	7.70	4.20	0.82	
ИТОГО ПОЛДНИК				3.00	4.90	31.30	180.80	0.03	0.00	36.30	0.42		15.90	30.10	8.30	1.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32.08	30.28	157.75	1025.78	0.54	83.97	114.36	5.58		434.29	628.50	173.81	8.69	

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	227	каша манная молочная жидкая	200	6.23	6.59	31.24	209.20	0.08	1.39	40.20	0.52	136.91	122.37	20.40	0.47
Новосибирск, 2021г	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
Новосибирск, 2021г	54-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	77.00	0.00	0.00	0.04	0.01	2.40	3.00	0.05	0.02
		Батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			440	8.84	15.79	52.78	391.60	0.12	1.39	40.24	0.84	150.26	151.75	32.53	1.65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск, 2013г.	34	салат из свежлы отварной	50	0.86	3.65	5.01	56.40	0.02	5.70	0.08	0.01	0.02	19.05	11.10	0.73
Пермь, 2018	104	щи из свежей капусты с картофелем	180	1.13	3.24	3.47	42.00	0.04	8.57	0.00	1.69	26.68	32.87	14.62	0.56
Пермь, 2018		каша ячневая вязкая	130	3.84	5.95	17.59	139.88	0.14	15.72	30.58	0.25	55.72	93.34	27.39	0.99
Пермь, 2018	339	котлета из говядины	70	12.18	9.66	10.92	179.20	0.11	0.21	3.22	0.98	37.87	126.98	17.85	1.98
Новосибирск, 2021	54-4хн-2020	компот из изюма	180	0.36	0.09	16.56	68.22	0.01	72.00	0.00	0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			640	20.44	22.95	66.27	549.90	0.38	102.20	33.88	3.65	139.10	312.02	87.64	5.86
ПОЛДНИК															
Ижевск, 2013г	278, 304	ватрушка с творогом	60	14.34	7.55	15.59	267.60	0.05	0.00	0.00	0.70	9.70	30.80	5.70	0.45
Новосибирск, 2021г.	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			260	14.54	7.55	22.09	294.40	0.05	0.00	0.00	0.72	14.80	38.50	9.90	1.27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1440	44.22	46.69	150.94	1279.90	0.58	110.59	112.92	5.41	320.26	513.27	139.07	10.99

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е		Са	Р	Mg	Fe
Пермь, 2018 г	223	каша пшенная молочная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,80	0,15	1,18	37,00	0,14		119,74	150,72	37,10	0,94
Пермь, 2018 г	462	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01		111,30	91,10	22,30	0,65
		батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,04	0,00	0,00	0,29		5,85	18,68	7,88	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	11,61	10,66	57,28	372,40	0,22	1,88	56,00	0,44		236,89	260,50	67,28	1,95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
		апельсины	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30
ОБЕД																
Ижевск, 2013 г	39	салат картофельный	50	0,7	3,05	5,72	48,5	0,04	4,25	0,03	2,63		8,43	25,7	8,34	0,37
Пермь, 2018 г	95	борщ с капустой и картофелем	180	1,13	2,62	4,50	68,94	0,06	5,40	0,00	1,78		26,15	51,26	19,84	0,72
Новосибирск, 2021	100	котлета из птицы	70	13,44	2,96	9,41	117,99	0,07	6,49	0,00	2,19		13,77	55,53	22,63	0,75
Пермь, 2018 г	330	поре из гороха с маслом	130	14,27	1,00	25,77	169,13	0,30	0,00	0,00	0,33		60,10	140,99	56,57	4,46
Новосибирск, 2021	54-13хн-2020	напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	0,01	72,00	0,36	0,72		10,71	2,88	2,88	0,55
		Хлеб дарницкий	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00		8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД			640	32,24	10,26	74,59	538,96	0,54	88,14	0,39	7,65		127,26	313,26	124,06	7,90
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018 г.	542	булочка с сахаром	80	5,60	8,93	37,06	252,00	0,07	0,00	51,73	0,93		12,93	41,07	7,60	0,60
		сок	200	0,80	0,00	20,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00		14,00	0,00	4,00	2,80
ИТОГО ПОЛДНИК			280	6,40	8,93	57,26	328,00	0,09	4,00	51,73	0,93		26,93	41,07	11,60	3,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
			1450	51,15	30,05	197,23	1279,36	0,89	154,02	108,12	9,02		425,08	637,83	215,94	13,55

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																			
Пермь, 2018 г	212	Каша манная молочная жидкая	200	6.23	6.59	31.24	209.20	0.08	1.39	40.20	0.52	136.91	122.37	20.40	0.47				
Пермь, 2018 г	459	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82				
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36				
		сыр (порциями)	10	2.30	2.95	0.00	35.80	0.01	0.07	26.03	0.05	88.09	50.05	3.50	0.10				
ИТОГО ЗАВТРАК				400	11.04	10.54	55.48	0.13	1.46	66.23	0.88	235.95	198.80	35.98	1.75				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21				
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21			
обед																			
Ижевск, 2013г	19	салат из моркови с сахаром	50	0.75	23.38	5.50	43.00	0.01	14.00	0.00	1.00	34.90	15.50	8.00	0.41				
Пермь, 2018 г	101	рассольник домашний	180	1.40	4.14	9.68	77.22	0.07	7.11	0.00	1.69	18.36	44.10	18.36	0.70				
Новосибирск, 2021	54-1г-2020	макароны отварные	130	4.98	0.56	26.94	134.40	0.01	0.02	9.95	0.10	8.13	5.57	1.88	0.20				
Новосибирск, 2021	54-2м-2020	гуляш из говядины	70	11.82	11.43	2.80	162.40	0.02	1.00	17.86	0.00	10.50	116.36	16.64	1.73				
Новосибирск, 2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	17.82	72.90	0.01	0.18	0.00	0.36	18.09	17.28	12.69	0.36				
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05				
ИТОГО ОБЕД				640	21.47	39.87	75.46	0.18	22.31	27.81	3.15	98.08	235.71	71.37	4.45				
ПОЛДНИК																			
Пермь, 2018г.	540	шанежка картофельная	60	5.80	5.40	27.30	181.00	0.09	1.30	32.40	0.70	41.80	72.30	16.40	0.76				
г.Новосибирск, 2021	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82				
ИТОГО ПОЛДНИК				260	6.00	5.40	33.80	0.09	1.30	32.40	0.72	46.90	80.00	20.60	1.58				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1400	38.91	56.21	174.54	0.43	32.07	126.44	4.95	397.03	525.51	136.95	9.99				

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пермь, 2018г	234	каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.60	0.06	1.54	42.60	0.18	147.48	152.44	31.66	0.17
Новосибирск, 2021	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО ЗАВТРАК			30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
			430	11.65	10.68	58.86	379.20	0.12	1.84	52.10	0.47	207.63	209.42	45.84	0.60
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
			100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
Ижевск, 2013г			50	0.41	2.51	0.93	2.80	0.03	3.54	0.00	1.48	20.25	13.50	8.74	0.38
Новосибирск, 2021	54-6с-2020	салат из соленых огурцов с луком	180	4.16	3.19	11.40	91.98	0.19	0.36	14.40	0.22	33.66	68.26	26.46	1.94
Пермь, 2018г	377	шнор картофельное	130	2.73	5.20	7.93	88.40	0.10	3.25	25.87	0.13	33.15	66.95	21.32	0.75
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	70	8.59	1.26	11.06	81.90	0.09	0.28	11.48	0.56	46.29	116.06	18.76	0.68
Новосибирск, 2021	54-32хн-2020	компот из свежих яблок	180	0.14	0.13	8.94	37.37	0.01	0.18	0.00	0.36	19.86	18.45	13.83	0.36
ИТОГО ОБЕД			30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
			670	21.50	13.05	75.08	472.15	0.53	7.61	51.75	3.14	169.11	345.02	113.41	5.64
Пермь, 2018г			80	16.86	4.90	13.50	165.34	0.01	0.32	34.40	0.16	146.78	184.90	20.48	0.59
Новосибирск, 2021	54-2гн	запеканка из творога	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			280	17.06	4.90	20.00	192.14	0.01	0.32	34.40	0.18	151.88	192.60	24.68	1.41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1480	51.11	28.83	162.04	1083.49	0.70	69.77	138.25	3.79	562.62	770.04	196.93	7.95

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пермь, 2018г	220	Каша ячневая вязкая	200	7.54	6.94	33.40	226.40	0.12	1.44	41.00	0.72	170.22	249.28	37.22	0.93
г.Новосибирск,2021г	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
		масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	77.00	0.00	0.00	0.04	0.01	2.40	3.00	0.05	0.20
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			440	10.15	16.14	54.94	408.80	0.16	1.44	41.04	1.02	183.57	278.66	49.35	2.31
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Пермь, 2018г	47	винегрет овощной	50	0.65	3.10	3.25	43.50	0.01	3.42	0.00	1.40	13.00	21.00	10.00	0.32
Пермь, 2018г	104	щи из свежей капусты с картофелем	180	1.13	3.51	6.10	50.40	0.03	9.36	0.00	1.48	26.68	32.49	15.67	0.52
Пермь, 2018г	330	плов из отварной говядины	210	15.12	15.63	35.45	342.72	0.05	0.17	0.00	4.37	18.67	177.99	44.43	1.64
г.Новосибирск,2021г	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.47	0.00	18.09	75.60	0.01	0.19	0.00	0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			650	19.44	22.60	75.61	576.42	0.10	13.14	0.00	7.61	84.54	285.66	96.86	4.15
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018г.	530	ватрушка с повидлом	80	4.67	1.87	46.40	221.33	0.05	0.00	11.47	0.07	14.13	36.27	8.80	0.89
Новосибирск, 2021г	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			280	4.87	1.87	52.90	248.13	0.05	0.00	11.47	0.09	19.23	43.97	13.00	1.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			1470	34.86	41.01	193.25	1277.35	0.34	21.58	52.51	8.92	303.44	619.29	168.21	10.38

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пермь, 2018	221	каша "Дружба"	200	3.93	0.05	0.21	143.70	0.08	0.99	29.55	0.11	97.50	105.06	23.00	0.33
Пермь, 2018	457	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК				430	9.54	3.85	28.95	0.15	1.69	48.55	0.41	214.65	214.84	53.18	1.34
				ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
				100	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				100	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
				ОБЕД											
Ижевск, 2013	13	салат из белокочанной капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	0.02	8.55	0.01	0.24	23.35	15.15	6.82	0.29
Пермь, 2018г	100	рассольник ленинградский	180	1.35	3.69	11.95	86.94	0.06	5.43	0.00	1.88	11.80	47.60	19.40	0.58
Пермь, 2018г	328	жаркое по-домашнему	210	21.38	22.43	13.36	34.07	0.13	3.72	0.00	3.53	25.96	252.67	45.72	3.74
Новосибирск, 2021	54-4хп-2020	компот из изюма	180	0.36	0.09	16.56	68.22	0.01	72.00	0.00	0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД				650	25.73	28.20	57.73	0.28	89.70	0.01	6.37	79.92	355.20	88.62	6.21
				ПОЛДНИК											
Пермь, 2018г.	550	манник	60	3.60	3.35	20.20	125.00	0.03	0.10	37.35	0.35	36.20	51.85	7.20	0.46
Новосибирск, 2021	54-2гп	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК				260	3.80	3.35	26.70	0.03	0.10	37.35	0.35	41.30	59.55	11.40	1.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1440	39.47	35.80	123.18	0.49	98.49	85.91	7.33	351.97	640.59	162.20	11.04