

И. о. заведующего



УТВЕРЖДАЮ

И.В. Слаутина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В МАДОУ № 181**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ												ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
№ техно- логической карты	Возрастная категория: от 2 до 3 лет											№ техно- логическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет														
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				
Сборник ТК г. Москва, 2011 г.												Сборни к ТК г. Москва , 2011															
Завтрак 20%												Завтрак 20															
№ 91	Каша пшеничная	130	4,80	5,20	24,80	128,5	0,08	0,03	0,80	86,10	1,40	№ 91	Каша пшеничная	150	5,50	6,05	26,50	182,9	0,12	0,03	1,20	129,20	2,10				
№ 232, 234	Кисель	150	0,04	0,02	8,33	65,0	0,00	0,00	0,03	8,3	0,23	№ 232	Кисель	180	0,05	0,02	9,99	78,3	0,00	0,00	0,03	10,0	0,28				
№213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0	№213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,00	0,00	22,0	1,0				
№1	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,039	0,02	0,00	7,2075	0,4805	№1	Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,7165	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,6665				
ИТОГО:			12,1	13,62	42,905	312,2	0,15	0,07	0,83	123,6	3,1	ИТОГО:			13,3	18,8	52,5	394,4	0,2	0,1	1,2	171,2	4,0				
Обед 35%												Обед 35%															
№399	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4	№399	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1				
№42	Суп крестьянский	150	1,20	3,00	8,60	67,5	0,02	0,03	5,90	15,7	0,40	№42	Суп крестьянский	180	1,53	3,60	10,40	81,0	0,03	0,05	7,10	18,9	0,50				
№ 07017	Печень тушенная в соусе	50	10,20	10,00	5,50	144,0	0,18	0,53	10,00	25,0	4,70	№ 070	Печень тушенная в соусе	70	11,50	12,20	7,70	201,6	0,26	0,77	14,0	35,0	6,60				
№ 22	Салат из свеклы чесноком	30	0,45	3,00	2,55	39,3	0,01	0,00	1,60	31,1	0,42	№ 22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,00	4,25	65,5	0,01	0,00	2,7	18,5	0,70				
№186	Каша гречневая	110	4,10	2,80	23,50	118,2	0,17	0,08	0,00	22,2	3,40	№186	Каша гречневая	130	5,40	3,40	27,80	132,7	0,20	0,10	0,00	13,3	4,00				
№ 238	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	0,002	0,00	0,30	43,9	0,94	№ 238	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25				
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90				
ИТОГО:			16,05	19,65	91,25	605,9	0,51	0,69	17,8	160,0	12,1	ИТОГО:			23,10	25,27	116,36	787,0	0,66	1,00	24,2	145,42	5,0				
Полдник 16%												Полдник 16%															
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,10	4,08	7	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,19				
№ 294	Булочка домашняя	60	2,60	4,51	24,9	200,8	0,04	0,09	0,00	11,88	0,78	№ 294	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,136	222,4	0,05	0,25	0,00	15,84	1,04				
ИТОГО:			6,70	8,59	31,90	285,8	0,10	0,33	2,05	201,5	0,9	ИТОГО:			11,32	14,92	52,1	324,4	0,12	0,6	2,46	243,3	1,23				
Ужин 24%												Ужин 24%															
	Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	0,04		Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	0,04				
№134	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	77,0	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	№ 134	Котлеты или биточки рыбные	80	8,15	3,27	7,11	98,7	0,07	0,05	0,24	20,4	0,59				
№204	Картофель отварной	120	2,36	3,23	18,64	121,0	0,12	0,08	17,02	12,5	0,05	№ 204	Картофель отварной	150	2,95	4,04	23,30	161,3	0,15	0,10	21,27	15,7	1,32				
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95				
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36				
ИТОГО:			12,77	6,26	47,50	310,70	0,24	0,15	22,25	58,00	1,76	ИТОГО:			15,30	10,84	65,04	429,89	0,31	0,19	27,99	74,62	3,52				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,1	47,6	210,2	1487,4	0,9	1,1	46,0	535,5	12,0	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,7	59,0	284,3	1972,4	1,0	1,6	50,9	570,5	12,4				
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12				

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ техно- гической карты	Возрастная категория: от 2 до 3 лет										№ техно- гическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca				Fe	Б	Ж		У	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

Завтрак 21%

Завтрак 22%

№ 91	Каша молочная кукурузная	130	4,10	7,10	22,80	106,3	0,08	0,03	0,80	86,10	1,40	№ 91	Каша молочная кукурузная	150	7,70	9,70	28,20	114,4	0,12	0,03	1,20	129,20	2,10
№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,81	2,40	12,76	84,0	0,036	0,13	1,18	0,4	0,12	№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,12	2,67	14,17	90,3	0,040	0,15	1,31	125,7	0,13
	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,04	0,02	0,00	7,2075	0,48		Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,717	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,67845
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,00	0,00	22,0	1,0
ИТОГО:			15,80	13,30	45,06	308,0	0,16	0,18	1,98	93,7	2,00	ИТОГО:			13,45	20,49	58,09	400,6	0,21	0,21	2,51	264,90	2,91

СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
-----	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	------	------	-----

Обед 35%

Обед 33,5%

№ 1	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,9	0,02	0,02	0,12	10,2	0,34	№ 1	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,9	0,03	0,03	0,18	15,3	0,40
№41	Суп картофельный с рыбой	150	5,90	2,80	9,10	86,1	0,10	0,03	7,20	25,9	0,90	№41	Суп картофельный с рыбой	180	6,40	3,40	10,90	103,3	0,10	0,03	8,70	31,1	1,10
№ 200	Капуста тушёная	110	2,48	3,88	11,31	140,1	0,03	0,04	20,59	66,5	0,97	№ 200	Капуста тушёная	130	3,10	4,86	14,14	161,7	0,04	0,06	25,74	83,2	1,21
№161	Котлета мясная	50	5,60	4,56	1,76	90,6	0,02	0,04	0,17	17,5	0,55	№161	Котлета мясная	70	7,90	5,38	2,46	102,4	0,03	0,06	0,24	24,5	0,77
№ 398	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	17,08	73,2	0,01	0,06	40,00	19,2	0,56	№ 398	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,3	0,01	0,07	50,0	21,3	0,63
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90
ИТОГО:			17,8	14,79	59,5	580,0	0,309	0,24	68,08	161,43	5,5832	ИТОГО:			25,76	18,68	89,96875	698,8	0,366	0,322	84,5	185,8	4,22

Полдник 15%

Полдник 16%

№ 251	Молоко кипяченое	150	4,10	4,08	7	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 251	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,16
	Вафли	10	0,55	2,20	6,60	49,0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00		Вафли	30	1,04	5,10	10,80	100,7	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00
№245	Запечённое яблоко	150	0,60	0,60	29,80	95,0	0,02	0,36	6,36	24,6	3,34	№245	Запечённое яблоко	200	0,80	0,80	35,40	106,0	0,03	0,49	8,49	32,9	4,46
ИТОГО:			5,25	6,88	43,4	229,0	0,081	0,6	8,414	214,24	3,5029	ИТОГО:			7,34	10,8	55,2961	308,7	0,099	0,776	9,7	248,8	4,6
№ 129	Сырники из творога	100	8,70	14,50	20,00	274,0	0,05	0,26	0,20	134,6	0,6	№ 129	Сырники из творога	150	9,60	18,80	38,10	301,0	0,08	0,39	0,30	202,0	1,0
№ 224	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,8	0,004	0,01	0,01	5,46	0,04	№ 224	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,006	0,01	0,01	8,19	0,06
№ 263	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40,0	0,00	0,00	0,03	10,0	0,28	№ 263	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	11,10	44,4	0,00	0,00	0,03	11,1	0,31
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
ИТОГО:			11,60	13,42	45,22	384,65	0,11	0,29	0,28	170,81	1,60	ИТОГО:			13,37	20,05	66,32	453,60	0,15	0,43	0,40	250,60	2,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	48,4	201,6	1421,0	0,7	1,3	80,8	622,7	12,4	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,9	68,0	284,8	1925,7	0,7	1,6	100,1	960,6	12,7
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ТРЕТИЙ ДЕНЬ												ТРЕТИЙ ДЕНЬ													
№ техно- гической карты	Возрастная категория: от 2 до 3 лет											№ техно- гическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет												
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборни- к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		
Завтрак 22%												Завтрак 21%													
№ 98	Каша рисовая молочная	130	1,55	2,78	19,61	100,0	0,01	0,01	0,00	3,5	0,24	№ 185	Каша рисовая молочная	150	2,07	3,70	26,14	136,7	0,02	0,02	0,00	4,7	0,32		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		
	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,04	0,02	0,00	7,2075	0,48		Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,717	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,6665		
№ 248	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	0,05	0,17	1,44	137,6	0,49	№ 248	Какао с молоком	180	4,20	3,63	17,28	118,7	0,05	0,19	1,60	152,9	0,55		
ИТОГО:				12,31	14,44	44,94	325,5	0,13	0,22	1,44	170,31	2,21	ИТОГО:				13,98	20,05	59,417	388,6	0,154	0,26	1,60	189,598	2,54
	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4		Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1		
Обед 35%												Обед 36%													
№ 56	Щи из св.капусты со сметаной	150	1,25	3,52	6,11	61,0	0,04	0,03	13,29	31,2	0,57	№ 56	Щи из св.капусты со сметаной	180	1,39	3,91	6,79	77,8	0,05	0,04	14,77	34,7	0,64		
№ 19	Салат из свеклы и моркови	40	7,02	4,82	6,86	98,8	0,02	0,10	0,10	58,9	2,9	№ 19	Салат из свеклы и моркови	60	10,52	7,23	10,29	148,2	0,03	0,16	0,14	74,4	4,4		
№ 178	Суфле из печени	50	0,01	0,01	2,78	44,1	0,00	0,00	0,01	2,8	0,08	№ 178	Суфле из печени	70	0,02	0,01	3,89	110,6	0,00	0,00	0,01	3,9	0,11		
№ 206	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,7	0,67	№ 206	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	23,35	159,8	0,11	0,09	14,5	42,6	0,81		
№ 240	Компот из яблок и изюма	150	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№ 240	Компот из яблок и изюма	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	22,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90		
ИТОГО:				16,13	12,4	84,635	549,2	0,282	0,26	25,86	168,3	7,5978	ИТОГО:				21,68	16,06	110,525	802,6	0,352	0,366	29,8257	220,289	10,0589
Полдник 14%												Полдник 14%													
№ 251	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,0	0,06	0,26	1,05	180	0,15	№ 251	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,0	0,07	0,31	1,26	216	0,18		
№ 289	Ватрушка с повидлом	60	4,37	7,51	32,352	134,8	0,036	0,94	0,00	11,88	0,78	№ 289	Ватрушка с повидлом	80	5,82	10,02	43,136	158,9	0,048	1,25	0,00	15,84	1,04		
ИТОГО:				8,72	11,26	38,35	209,8	0,10	1,20	1,05	191,88	0,93	ИТОГО:				11,04	14,52	50,336	248,9	0,118	1,558	1,26	231,84	1,22
Ужин 24%												Ужин 24%													
	Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	0,04		Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	0,12		
№108	Пюре из гороха с маслом	110	2,25	3,52	14,99	160,7	0,10	0,08	13,32	27,1	0,74	№ 108	Пюре из гороха с маслом	130	2,66	4,16	17,71	190,7	0,12	0,10	15,7	32,0	0,87		
№161	Биточки мясные	50	6,84	4,91	9,18	87,3	0,10	0,75	4,07	18,6	2,46	№161	Биточки мясные	70	9,57	6,87	11,15	92,2	0,13	1,05	5,70	26,0	3,44		
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	22,5	1,95		
ИТОГО:				57,69	52,33	274,38	343,4	0,92	3,73	61,86	750,14	20,0	ИТОГО:				76,46	68,37	355,28	2356,1	1,16	4,96	73,08	157,60	26,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				95,3	90,4	452,4	1470,6	1,4	5,4	92,2	1287,6	12,3	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				123,9	119,0	590,7	3860,2	1,8	7,2	108,8	809,8	15,4
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20				42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20				54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ												ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ													
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Возрастная категория: от 2 до 3 лет											Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Возрастная категория: от 3 до 7 лет												
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		
Завтрак 21%												Завтрак 20%													
№ 86	Каша гречневая вязкая	130	3,09	4,56	24,22	105,6	0,10	0,06	0,00	8,8	2,33	№ 86	Каша гречневая вязкая	150	4,13	6,08	30,29	137,5	0,14	0,08	0,00	11,8	3,11		
№ 254	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,81	2,40	12,76	84,0	0,036	0,13	1,18	0,4	0,12	№ 254	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,12	2,67	14,17	90,3	0,040	0,15	1,31	125,7	0,13		
	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,04	0,02	0,00	7,2	0,48		Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,7	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9	0,8		
	Яйца отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,018	0,00	22,0	1,0		
ИТОГО:			12,88	15,36	46,60	308,3	0,20	0,23	1,18	38,40	3,93	ИТОГО:			14,96	21,47	60,44	361,0	0,26	0,28	1,31	169,40	5,04		
СОК												Сок													
			100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4				150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Обед 34%												Обед 34%													
№ 21	Салат из моркови	40	0,44	4,00	3,60	12,8	0,01	0,01	1,30	9,6	0,24	№ 19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,40	19,2	0,02	0,02	1,90	14,4	0,36		
№27	Борщ с капустой	150	1,31	3,54	9,17	73,8	0,03	0,03	17,41	32,0	0,86	№27	Борщ с капустой	180	1,45	3,93	10,19	82,0	0,04	0,03	22,23	35,5	0,95		
№ 193	Макаронные изделия	110	4,40	0,08	21,10	162,4	0,05	0,02	0,00	3,88	0,88	№ 193	Макаронные изделия	130	5,50	0,10	24,37	205,5	0,06	0,03	0,00	4,85	1,10		
№301	Курица в соусе с томатом	50	4,48	3,65	1,41	56,3	0,02	0,04	5,14	14,0	0,44	№301	Курица в соусе с томатом	70	4,72	5,47	2,11	84,4	0,02	0,05	9,20	21,0	0,66		
№ 241	Компот из яблoк и черносл.	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№ 241	Компот из яблoк и черносл.	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90		
ИТОГО:			16,44	12,12	90,54	559,1	0,242	0,16	24,21	110,18	5,8	ИТОГО:			19,63	16,63	108,28	697,3	0,302	0,21	33,73	135,45	7,17		
Полдник 15%												Полдник 15%													
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,1601	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,09612	102,0	0,072	0,29	2,46	227,52	0,19		
	Печенье	10	0,65	0,82	6,83	37,3	0,01	0,01	0,000	1,7	0,12		Печенье	30	0,94	2,46	7,40	51,8	0,03	0,02	0,003	5,1	0,37		
№245	Запечённое яблоко	150	0,60	0,60	29,80	95,0	0,02	0,36	6,36	24,6	3,34	№245	Запечённое яблоко	200	0,80	0,80	35,40	116,0	0,03	0,49	8,49	32,9	4,46		
ИТОГО:			5,227	4,9	43,3	217,3	0,069	0,25	8,4	191,31	0,2821	ИТОГО:			6,44	7,36	51,40	268,90	0,10	0,31	11,90	232,65	0,56		
Ужин 26%												Ужин 26%													
№ 128	Пудинг творожный	100	12,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26	10,24	147,3	0,4	№ 128	Пудинг творожный	150	14,31	16,08	25,73	307,5	0,08	0,39	12,46	166,0	1,0		
№ 224	Соус молочный	20	0,28	1,00	1,17	14,8	0,004	0,01	0,01	5,46	0,04	№ 354	Соус молочный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,006	0,01	0,01	8,19	0,06		
№ 260	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	9,99	40,0	0,00	0,00	0,03	10,0	0,28	№ 260	Чай с лимоном	200	0,05	0,02	11,10	44,4	0,00	0,00	0,03	11,1	0,31		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
ИТОГО:			15,51	13,50	41,50	371,1	0,43	0,34	11,00	176,0	2,28	ИТОГО:			18,08	18,20	55,20	459,7	0,17	0,44	12,80	202,7	3,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,70	46,30	208,50	1429,10	0,80	0,90	46,80	508,80	12,00	ИТОГО:			56,40	62,90	273,60	1765,00	1,00	1,10	59,70	732,50	15,20		
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ												ПЯТЫЙ ДЕНЬ											
№ техноло-гической карты	Возрастная категория: от 2 до 3 лет											№ техноло-гическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити-ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергити-ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

Завтрак 21%												Завтрак 21%											
№ 90	Каша молочная манная	130	3,19	3,71	26,09	150,9	0,03	0,02	0,00	8,1	0,34	№ 90	Каша молочная манная	150	4,25	4,95	34,79	201,3	0,04	0,03	0,00	10,8	0,45
№ 248	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	0,05	0,17	1,44	137,6	0,49	№ 248	Какао с молоком	180	4,20	3,63	17,28	118,7	0,05	0,19	1,60	152,9	0,55
	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,04	0,02	0,00	7,2075	0,48		Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,717	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,6665
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0	0,00	22,0	1,0
ИТОГО:			8,87	10,77	51,14	313,40	0,12	0,21	1,44	152,91	1,31	ИТОГО:			11,08	16,70	67,79	390,20	0,14	0,25	1,60	173,70	1,67

	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4		Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
--	-----	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-----	-----	--	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	------	------	-----

Обед 36%												Обед 37%											
№ 53	Салат из свеклы и соленого огурца	40	0,48	4,10	2,60	19,6	0,00	0,00	2,20	12,8	0,44	№53	Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,70	6,20	3,90	24,4	0,00	0,00	3,30	19,2	0,66
№ 85	Суп гороховый	150	6,00	12,30	16,30	196,0	0,10	0,14	3,71	31,8	1,52	№ 85	Суп гороховый	180	8,50	15,94	19,60	235,2	0,12	0,17	4,45	38,2	1,82
№ 153	Жаркое по-домашнему	180	12,02	5,64	19,59	217,1	0,18	0,28	7,69	25,4	3,23	№ 153	Жаркое по-домашнему	200	14,47	6,27	21,76	241,2	0,20	0,31	8,54	28,2	3,59
№ 240	Компот из яблок и кураги	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№240	Компот из яблок и кураги	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90
ИТОГО:			18,90	22,06	80,20	534,40	0,29	0,43	13,96	98,60	6,31	ИТОГО:			27,10	28,43	73,03	720,30	0,39	0,52	16,69	127,80	8,20

Полдник 15%												Полдник 15%											
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	0,14	2,05	189,6	0,16	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,19	2,46	227,5	0,19
№ 275	Пирожок с повидлом	60	4,37	5,51	32,35	114,8	0,04	0,34	0,00	11,88	0,78	№ 275	Пирожок с повидлом	80	5,82	7,02	43,136	186,4	0,05	0,67	0,00	15,84	1,04
ИТОГО:			8,95	9,59	39,93	199,80	0,10	0,48	2,05	201,48	0,94	ИТОГО:			11,32	11,92	52,23	288,40	0,12	0,86	2,46	243,34	1,23

Ужин 25%												Ужин 24%											
№ 77	Рагу из овощей	100	4,00	4,08	8,88	123,3	0,08	0,07	0,30	25,5	0,73	№ 77	Рагу из овощей	120	5,20	4,90	16,80	148,0	0,10	0,08	0,36	30,6	0,88
№ 164	котлета мясная	50	5,60	4,56	1,76	90,6	0,02	0,04	0,17	17,5	0,55	№ 164	котлета мясная	70	7,90	5,38	2,46	102,4	0,03	0,06	0,24	24,5	0,77
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
ИТОГО:			12,36	9,14	34,20	324,23	0,17	0,14	3,30	69,80	3,16	ИТОГО:			16,53	10,90	47,29	382,70	0,22	0,18	3,74	86,80	3,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,6	50,0	211,0	1414,5	0,7	1,3	39,4	529,8	13,1	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,2	66,8	278,9	1908,3	0,9	1,8	27,5	642,1	16,0
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ШЕСТОЙ ДЕНЬ												ШЕСТОЙ ДЕНЬ											
№ техно- гической карты	Возрастная категория: от 2 до 3 лет											№ техно- гическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборни к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные пещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 21%												Завтрак 21%											
№ 99	Каша ячневая молочная	130	3,09	5,81	24,50	144,4	0,06	0,03	0,00	26,4	0,59	№ 99	Каша ячневая молочная	150	4,13	5,08	32,66	192,5	0,08	0,04	0,00	35,3	0,78
№ 232, 234	Кисель	150	0,05	0,02	9,99	40,0	0,00	0,00	0,03	10,0	0,28	№ 232,	Кисель	180	0,05	0,02	11,10	44,4	0,00	0,00	0,03	11,1	0,31
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0
	Батон с маслом (25/6)	31	1,90	3,80	9,5	55,7	0,04	0,02	0,00	7,2075	0,48		Батон с маслом (35/8)	43	2,63	8,12	15,717	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,6665
ИТОГО:			10,12	14,23	44,27	303,10	0,13	0,07	0,03	65,61	2,35	ИТОГО:			11,89	17,82	59,76	370,10	0,16	0,09	0,03	78,40	2,76
	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4		Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Обед 36%												Обед 36%											
№ 35	Суп из овощей	150	1,61	1,70	15,30	44,9	0,07	0,04	4,95	14,8	0,65	№ 35	Суп из овощей	180	1,94	2,04	12,34	75,4	0,08	0,05	5,94	17,7	0,78
№ 27	Салат из моркови со садкой кукурузой	40	0,40	4,00	3,60	52,8	0,02	0,02	1,28	9,6	0,24	№ 27	Салат из моркови со садкой кукурузой	60	0,56	6,00	6,90	79,2	0,02	0,02	1,90	14,4	0,36
№161	Котлета мясная с том. соусом	50	8,20	13,89	14,41	94,7	0,12	0,90	4,88	22,3	2,95	№161	Котлета мясная с том. соусом	70	10,94	15,86	19,88	109,6	0,15	1,20	6,51	29,7	3,94
№ 194	Макаронные изделия	110	4,40	0,08	21,10	162,4	0,05	0,02	0,00	3,88	0,88	№ 194	Макаронные изделия	130	5,50	0,10	24,37	205,5	0,06	0,03	0,00	4,85	1,10
№ 398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	0,01	0,06	63,00	19,2	0,56	№ 398	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,3	0,01	0,07	70,0	21,3	0,63
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90
ИТОГО:			20,63	20,75	88,40	580,10	0,39	1,09	74,11	91,84	7,54	ИТОГО:			26,48	25,33	120,90	744,22	0,49	1,44	84,35	115,86	9,66
Полдник 14%												Полдник 13%											
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	95,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,0961	132,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,19
	Булочка	60	4,37	5,51	32,35	114,8	0,04	0,34	0,00	11,88	0,78		Булочка	80	5,82	7,02	43,136	186,4	0,05	0,67	0,00	15,84	0,36
ужин 24%												Ужин 25%											
№ 144	Рыба запеченная в томате	50	5,64	5,82	1,46	100,5	0,02	0,05	0,34	38,1	0,30	№ 144	Рыба запеченная в	70	7,19	5,09	1,94	140,0	0,03	0,07	0,45	50,8	3,45
№204	Картофель отварной	120	2,36	3,23	18,64	121,0	0,12	0,08	17,02	12,5	0,05	№ 204	Картофель отварной	150	2,95	4,04	23,30	161,3	0,15	0,10	21,27	15,7	0,06
	Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	0,04		Соленый огурец порционно	20	0,04	0,08	0,15	2,4	0,01	0,01	1,10	2,5	
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
ИТОГО:			10,80	9,63	43,77	334,20	0,22	0,17	21,29	79,90	2,27	ИТОГО:			13,61	9,83	53,42	436,00	0,28	0,22	25,96	100,70	5,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,0	54,2	226,5	1469,9	0,8	1,9	99,5	420,9	12,0	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,05	59,3	301,462	1932,72	1,069	2,73	115,8	548,8	14,7
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ												СЕДЬМОЙ ДЕНЬ													
№ техноло- гической	категория: от 2 до 3 лет											№ техноло- гической	Возрастная категория: от 3 до 7 лет												
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборни- к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		
в т р а к 21%												З а в т р а к 21%													
№ 98	Каша рисовая молочная	130	1,55	2,78	19,61	100,0	0,01	0,01	0,00	3,5	0,24	№ 98	Каша рисовая молочная	150	2,07	3,70	26,14	136,7	0,02	0,02	0,00	4,7	0,32		
№ 254	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,81	2,40	12,76	84,0	0,036	0,13	1,18	0,4	0,12	№ 254	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,12	2,67	14,17	90,3	0,040	0,15	1,31	125,7	0,13		
	Батон с маслом,сыр (25/6/6)	37	3,89	5,66	11,972	114,3	0,041	0,04	0,06	79,016	0,5838		Батон с маслом,сыр (35/8/10)	53	5,57	8,10	17,14847	163,7	0,059	0,06	0,08	113,184	0,83623		
ИТОГО:				8,25	10,84	44,34	298,29	0,09	0,18	1,24	82,92	0,94	ИТОГО:				10,76	14,47	57,46	390,71	0,12	0,23	1,39	243,58	1,29
СОК												Сок													
		100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4			150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1		
Обед 33%												Обед 33%													
№ 34	Свекольник	150	1,22	3,00	8,46	65,9	0,04	0,03	5,27	2,2	0,80	№ 34	Свекольник	180	1,47	3,60	10,15	79,0	0,05	0,04	6,32	2,6	0,96		
183	Суфле из кур	50	5,64	3,82	1,46	90,5	0,02	0,05	0,34	38,1	0,30	183	Суфле из кур	70	7,19	5,09	1,94	94,0	0,03	0,07	0,45	50,8	0,40		
№ 206	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,7	0,67	№ 206	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	23,35	159,8	0,11	0,09	14,5	29,6	0,81		
№ 144	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,8	0,01	0,01	2,21	7,264	0,24	№ 144	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,8	0,01	0,01	3,31	10,9	0,3648		
№ 240	Компотв из яблок	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№ 240	Компот из яблок	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90		
ИТОГО:				12,43	12,17	67,70	460,20	0,16	0,16	19,93	72,26	2,01	ИТОГО:				15,65	15,80	88,34	594,10	0,20	0,21	24,58	93,94	2,53
ЛДНИК 15%												Полдник 15%													
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,19		
	Вафли	10	0,55	2,20	6,60	29,0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00		Вафли	30	1,65	6,60	10,90	47,0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00		
№245	Запечёное яблоко	150	0,60	0,60	29,80	95,0	0,02	0,36	6,36	24,6	3,34	№245	Запечёное яблоко	200	0,80	0,80	35,40	116,0	0,03	0,49	8,49	32,9	4,46		
ИТОГО:				5,73	6,88	43,98	209,00	0,08	0,60	8,41	214,20	3,50	ИТОГО:				7,95	12,30	55,40	265,00	0,10	0,78	10,95	260,40	4,65
УЖИН 26%												Ужин 27%													
№ 129	Лапшевик творожный	100	14,50	15,30	24,30	263,5	0,03	0,11	0,19	150,2	6,0	№ 129	Лапшевик творожный	150	16,70	17,90	36,50	345,3	0,04	0,12	0,21	210,1	8,0		
№ 224	Соус молочный	20	0,28	1,00	1,17	14,8	0,004	0,01	0,01	5,46	0,04	№224	Соус молочный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,006	0,01	0,01	8,19	0,1		
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
ИТОГО:				17,54	16,80	49,03	388,60	0,10	0,14	3,03	182,46	7,92	ИТОГО:				20,55	20,02	66,29	499,76	0,14	0,17	3,36	250,01	10,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44,4	46,7	215,2	1398,8	0,4	1,1	34,6	558,8	12,7	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55,7	62,6	282,6	1813,6	0,6	1,4	43,3	858,4	13,9
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20				42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20				54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ											ВОСЬМОЙ ДЕНЬ												
№ техно- логической	категория: от 2 до 3 лет										№ техноло- гической	Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборни- к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

в т р а к 21%												З а в т р а к 22%											
№ 90	Каша молочная манная	130	3,19	3,71	26,09	105,9	0,03	0,02	0,00	8,1	0,34	№ 168	Каша молочная манная	150	4,25	4,95	34,79	150,3	0,04	0,03	0,00	10,8	0,45
№ 248	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	0,05	0,17	1,44	137,6	0,49	№ 248	Какао с молоком	180	4,20	3,63	17,28	118,7	0,05	0,19	1,60	152,9	0,55
	Батон с маслом (25/6) д	31	1,90	3,80	9,5	45,7	0,04	0,02	0,00	7,2075	0,48		Батон с маслом (35/8)доб	43	2,63	8,12	15,717	70,2	0,054	0,03	0,00	9,9975	0,6665
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0,02	0,00	22,0	1,0		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,030	0	0,00	22,0	1,0
ИТОГО:			13,95	15,37	51,42	321,40	0,15	0,23	1,44	174,91	2,31	ИТОГО:			16,16	21,30	68,07	402,20	0,17	0,25	1,60	195,70	2,67

	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4		Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
--	-----	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-----	-----	--	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	------	------	-----

У б е д 34%												О б е д 34%											
	Соленый огурец порционнно	40	0,34	2,04	1,04	23,9	0,01	0,01	2,22	9,3	0,24		Соленый огурец порционнно	60	0,51	3,06	1,56	35,9	0,01	0,01	3,33	14,0	0,36
№ 37	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,94	4,04	12,34	120,4	0,08	0,05	5,94	17,7	0,78	№ 37	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	133,8	0,09	0,05	6,60	19,7	0,87
№173	Тефтели из говядины с рисом	50	4,90	4,13	9,48	74,1	0,05	0,05	1,19	7,8	0,57	№ 173	Тефтели из говядины с рисом	70	6,90	7,20	14,90	103,7	0,07	0,07	1,66	10,9	0,80
№ 214	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	2,04	3,20	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,7	0,67	№ 214	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	2,45	3,84	23,35	159,8	0,11	0,09	14,5	29,6	0,81
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90
№ 240	Компот из яблок и изюма	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№ 240	Компот из яблок и изюма	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25
ИТОГО:			15,03	14,26	91,75	563,66	0,37	0,24	21,82	110,15	5,64	ИТОГО:			19,31	17,44	119,73	739,39	0,45	0,30	26,49	133,85	6,94

л д н и к 17%												П о л д н и к 17%											
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	65,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,19
№ 294	Ватрушка с повидлом	60	2,60	4,51	24,9	200,8	0,04	0,94	0,00	11,88	0,78	№ 294	Ватрушка с повидлом	80	5,82	8,02	35,136	222,4	0,05	1,25	0,00	15,84	1,04
ИТОГО:			7,18	8,59	32,48	265,80	0,10	1,18	2,05	201,48	0,94	ИТОГО:			11,32	12,92	44,23	324,40	0,12	1,54	2,46	243,34	1,23

’ ж и н 24%												У ж и н 24%											
№ 21	Салат из моркови	40	0,44	4,00	3,60	12,8	0,01	0,01	1,30	9,6	0,24	№ 19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,40	19,2	0,02	0,02	1,90	14,4	0,36
№ 247	печень по-строгановски	50	10,20	10,00	5,50	144,0	0,18	0,53	10,00	25,0	4,70	№ 247	печень по-строгановски	70	11,50	12,20	7,70	201,6	0,26	0,77	14,00	35,0	6,60
№ 188	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,36	3,23	18,64	121,0	0,12	0,08	17,02	12,5	1,05	№ 188	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,95	4,04	23,30	161,3	0,15	0,10	21,27	15,7	1,32
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80,5	85,7	332,0	2393,1	1,5	5,3	76,8	1025,7	12,7	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			104,8	116,3	441,2	3081,4	1,9	7,0	99,1	1243,9	13,9
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ											ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
№ техно- логической карты	Категория: от 2 до 3 лет										№ техно- логическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет													
	Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		Сборни- к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С		Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

в т р а к 22%												З а в т р а к 21%											
№ 91	Каша молочная кукурузная	130	4,10	7,10	22,80	106,3	0,08	0,03	0,80	86,10	1,40	№ 91	Каша молочная кукурузная	150	7,70	9,70	28,20	114,4	0,12	0,03	1,20	129,20	2,10
№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,81	2,40	12,76	84,0	0,036	0,13	1,18	0,4	0,12	№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,12	2,67	14,17	90,3	0,040	0,15	1,31	125,7	0,13
	Батон с маслом/сыр (25	37	3,89	5,66	11,972	114,3	0,041	0,04	0,06	79,016	0,5838		Батон с маслом/сыр (35/8	53	5,57	8,10	17,14847	163,7	0,059	0,06	0,08	113,184	0,83623
ИТОГО:			10,8	15,16	47,532	304,6	0,157	0,2	2,038	165,52	2,1038	ИТОГО:			16,39	20,47	59,51847	368,4	0,219	0,239	2,59247	368,084	3,06623

	СОК	100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4		Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
У б е д 33%												О б е д 33%											
№ 23	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,76	4,10	3,90	54,8	0,02	0,02	4,90	8,4	0,32	№ 23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,90	6,12	5,80	82,2	0,03	0,03	7,40	12,6	0,51
№ 33	Рассольник ленинградский	150	1,51	3,68	9,94	86,9	0,07	0,04	5,43	19,0	0,70	№ 33	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	129,6	0,08	0,05	6,03	21,2	0,78
№ 298	Капуста тушеная с мясом	150	9,20	7,10	16,20	118,8	0,04	0,04	12,30	44,6	0,02	№ 298	Капуста тушеная с мясом	180	11,80	8,50	19,40	142,6	0,05	0,05	14,70	53,5	0,02
№ 240	Компот из яблoк и кураги	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,002	0,01	0,36	28,6	1,12	№ 240	Компот из яблoк и кураги	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,002	0,01	0,40	31,8	1,25
25	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90
ИТОГО:			17,28	15,73	73,80	514,30	0,26	0,16	22,99	122,70	4,42	ИТОГО:			21,68	19,78	104,68	660,60	0,32	0,21	28,53	147,00	5,41

л д н и к 15%												П о л д н и к 14%											
№ 255	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,5801	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,1601	№ 255	Молоко кипячёное	180	5,50	4,90	9,09612	102,0	0,072	0,29	2,46	227,52	0,19
	Печенье	10	0,65	0,82	6,83	37,3	0,01	0,01	0,000	1,7	0,12		Печенье	30	0,94	2,46	7,40	51,8	0,03	0,02	0,003	5,1	0,37
№245	Запечённое яблоко	150	0,60	0,60	29,80	95,0	0,02	0,36	6,36	24,6	3,34	№245	Запечённое яблоко	200	0,80	0,80	35,40	116,0	0,03	0,49	8,49	32,9	4,46
ИТОГО:			5,83	5,50	44,21	217,30	0,09	0,61	8,41	215,90	3,62	ИТОГО:			7,24	8,16	51,90	269,80	0,13	0,80	10,95	265,52	5,02

У ж и н 25%												У ж и н 27%											
№ 135	Пудинг творожный с изюмом	100	7,54	12,05	7,15	247,0	0,05	0,26	0,24	147,3	4,0	№ 237	Запеканка из творога	150	10,31	15,08	17,73	333,5	0,08	0,39	0,36	221,0	7,0
№ 224	Соус молочный	20	0,28	1,00	1,17	14,8	0,004	0,01	0,01	5,46	0,04	№224	Соус молочный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,006	0,01	0,01	8,19	0,06
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95
ИТОГО:			10,58	13,55	31,88	372,10	0,12	0,30	3,08	179,56	5,92	ИТОГО:			14,16	17,20	47,52	488,00	0,18	0,44	3,51	260,89	9,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,0	49,9	205,5	1451,0	0,6	1,3	38,5	690,7	12,4	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,2	65,6	278,8	1850,8	0,9	1,7	48,6	1052,0	14,8
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ												ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ													
№ техно- гической карты	Категория: от 2 до 3 лет											№ техно- гическо	Возрастная категория: от 3 до 7 лет												
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сборни к ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		
в т р а к 22%												З а в т р а к 22%													
№ 96	Каша молочная пшённная	130	3,09	4,56	27,22	105,6	0,10	0,06	0,00	8,8	2,33	№96	Каша молочная пшённная	150	5,04	7,27	34,29	150,2	0,12	0,007	0	10,1	3,3		
№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,81	2,40	12,76	84,0	0,036	0,13	1,18	0,4	0,12	№ 253	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,12	2,67	14,17	90,3	0,040	0,15	1,31	125,7	0,13		
	Батон с маслом,сыр (25/6/6)	37	3,89	5,66	11,97	114,3	0,04	0,04	0,06	79,02	0,58		Батон с маслом, сыр(35/8/10)	53	5,57	8,10	17,148	163,7	0,06	0,06	0,08	113,2	0,84		
ИТОГО:				9,79	12,62	51,95	303,90	0,18	0,23	1,24	88,22	3,03	ИТОГО:				13,73	18,04	65,61	404,20	0,22	0,22	1,39	249,00	4,27
СОК												Сок													
		100	0,50	0,00	10,1	42,7	0,013	0,01	2,00	7,0	1,4			150	0,75	0,00	15,15	64,0	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1		
О б е д 35%												О б е д 34%													
№11	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,67	3,38	2,02	38,0	0,02	0,03	1,90	13,4	0,20	№11	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,0	0,03	0,04	2,85	20,1	0,31		
№ 34	Борщ	150	1,31	3,54	9,17	73,8	0,03	0,03	17,41	32,0	0,86	№ 34	Борщ	180	1,45	3,93	10,19	82,0	0,04	0,03	22,23	35,5	0,96		
№ 163	Плов из отварной говядины	120	11,34	9,57	20,07	211,5	0,03	0,07	0,31	25,3	1,18	№ 163	Плов из отварной говядины	150	13,18	11,96	25,09	264,4	0,04	0,08	0,38	31,6	1,47		
№ 240	Компот из яблок и черно	180	0,14	0,14	21,49	87,8	0,01	0,01	1,55	13,0	0,85	№ 240	Компот из яблок и черно	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,01	1,72	14,5	0,94		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,8	0,06	0,02	0,00	8,1	0,70		Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,5	0,07	0,03	0,00	10,4	0,90		
ИТОГО:				18,87	17,46	83,02	563,24	0,22	0,19	21,17	105,83	5,35	ИТОГО:				22,65	22,17	100,63	694,20	0,28	0,23	27,18	129,58	6,53
Л о д н и к 15%												П о л д н и к 15%													
№ 255	Напиток кисломолочны	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	№ 255	Напиток кисломолочный	180	5,50	4,90	9,0961	102,0	0,07	0,29	2,46	227,5	0,19		
№ 294	Пирожок с повидлом	60	4,37	5,51	32,35	114,8	0,04	0,94	0,00	11,88	0,78	№ 294	Пирожок с повидлом	80	5,82	7,02	43,136	186,4	0,05	1,25	0,00	15,84	1,04		
ИТОГО:				8,95	9,59	39,93	199,80	0,10	1,18	2,05	201,48	0,94	ИТОГО:				11,32	11,92	52,23	288,40	0,12	1,54	2,46	243,34	1,23
Ж и н 24%												У ж и н 24%													
№ 1	Винегрет овощной	110	0,55	2,47	3,38	37,9	0,02	0,02	0,12	10,2	0,34	№ 1	Винегрет овощной	130	0,82	3,71	5,06	56,9	0,03	0,03	0,18	15,3	0,48		
№ 341	Суфле рыбное	50	6,10	4,80	5,20	167,9	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	№ 341	Суфле рыбное	70	9,20	7,90	9,40	227,8	0,00	0,00	0,00	0,04	0,07		
№ 260	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32	№ 260	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0,00	0,00	3,14	14,2	0,36		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,3	0,07	0,03	0,00	14,0	1,56		Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	16,70	86,7	0,09	0,04	0,00	17,5	1,95		
ИТОГО:				9,41	7,77	32,14	316,10	0,09	0,05	2,95	37,03	2,27	ИТОГО:				13,45	12,23	42,49	417,00	0,12	0,07	3,32	47,04	2,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				47,5	47,4	217,1	1425,7	0,6	1,7	29,4	439,6	13,0	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				61,9	64,4	276,1	1867,8	0,8	2,1	37,4	679,5	17,0
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20			42	47	203	1400,0	0,9	1	50	900	10	Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20			54	60	261	1800,0	1,2	1,4	60	1100	12		