

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Поддипалина Л.Н.

Приказ № 36-од от 31 мая 2021 г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню

для организации питания воспитанников в Комаровском филиале, реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1,5 до 3 лет)

Сезон: летне -осенний с 01.06.2021 г. до 30.11.2021г.

День: 1 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	5.55	7.466	26.08	192	0.07	0.04	1.95	180.27
сб.2010г, рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48
		4								
	Суммарный объем блюд:	354								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2004г, рец.№34	Свекольник на мясном бульоне	150	2.53	3.9	8.27	87.08	0.05	0.03	5.97	28.53
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.45	3.8	16.4	109.8	0.08	0.06	14.5	30.78
сб.р.2004г, рец.№134	Котлета рыбная	60	5.85	3.26	21.25	85.5	0.007	0.05	0.32	0
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	10	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0.77	2.43	3.34	37.56	0.007	0.015	3.8	14.46
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	9.68	0.13	0	0.0036
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6
	Суммарный объем блюд:	530								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.2004г, рец.№332	Макароны, отварные с маслом	120	3.36	6.9	18.27	149.1	0.04	0.02	-	8.18
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб ржаной	30	2.34	0.54	19.93	96	0.06	0.058	-	13.05
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		32	37.216	179.84	1138.24	10.161	0.758	41.49	492.254

альные гва, мг
Fe
0.31
0.15
0.23
2.2
0.98
0.7
0.19
0.19
0.53
1.64
0.51
0.55
0.9
2.1
11.18

День: 2 Ясли

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	6.21	7.73	27.71	201	0.1	0.1	1.95	182.3
сб.р.2011г, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6
		5								
	Суммарный объем блюд:	355								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2007г, рец.№108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3.09	4.22	11.34	104.7	0.09	0.12	3.18	17.65
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	160	6.8	5.59	7.4	190.9	0.03	0.03	14.32	57
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	20	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9
сб.р.2011г,рец.№84	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	87.14	0.006	0.0075	0.3	14.385
сб.р.2011г №1	Хлеб ржаной	30	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
	Суммарный объем блюд:	510								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2010г, рец.№438	Омлет натуральный с маслом	95	14.27	22.16	12.65	267.95	0.1	0.1	0.25	114.2
		5								
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	170	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		40.28	46.88	148.423	1243.19	94.823	0.735	33.49	615.645

ьные
за, мг
Fe
0.5
0.98
0.27
2.2
0.81
0.8
0.18
0.338
1.17
2.94
0.51
0.15
10.848

День: 3 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.066	1.95	182.63
сб.р.2010г., рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180
сб.р.2005г., рец. 101	Бутерброд со сгущенным молоком	20	2.24	1.01	15.27	81	0.03	0.02	0.1	34.7
		10								
	Суммарный объем блюд:	360								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г., рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	2.51	4.08	5.84	80.32	0.04	0.02	13.21	31.86
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.45	3.8	16.4	109.8	0.08	0.06	14.5	30.78
сб.р.2004г, рец.№161	Котлета мясная	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	10	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.р.2011г., рец.№20	Салат из белокочанной капусты	30	0.56	2.43	3.6	34.96	0.01	0.01	12.98	14.94
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859
сб.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	82.6	0.025	0.009	0	3.63
	Суммарный объем блюд:	520								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	100	8.13	6.86	47.1	280	0.14	0.13	0.47	57.6
		15								
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	150	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
сб.р.2002г	Печенье	35	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		40.81	39.76	211.54	1382.66	0.567	0.7	59.34	621.509

ЛЬНЫЕ ва, мг
Fe
0.31
0.15
0.24
2.2
0.58
0.7
0.61
0.19
0.2
0.51
0.316
1.35
2.1
0.6
10.056

День:4 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы веществ
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№130	Сырники творожные	150	6.34	7.2	22.68	281.1	0.07	0.34	0.31	175.5
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	30	1.03	2.62	3.67	41.9	0.01	0.03	0.16	32.91
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	150	3.15	2.75	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48
		4								
	Суммарный объем блюд:	354								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2005г.,рец.101	Суп "Харчо" с курой	150	2.94	3.67	12.63	90.66	0.06	0.015	5.34	5.13
сб.р.2004г., рец.№151	Голубцы ленивые	50	4.11	3.18	2.99	56.88	0.02	0.03	6.23	16.93
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	15	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.№2004, рец.№297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162	0.13	0.07	0	9.88
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9
сб.р.2011г.,рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	87.14	0.006	0.0075	0.3	14.385
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
	Суммарный объем блюд:	525								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	130	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186
сб.2011г.№1	Хлеб пшеничный	20	2.76	0.35	16.9	82.6	0.025	0.009	0	3.63
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		43.2	41.05	188.84	1389.58	115.335	1.2585	27.78	667.725

ьные за, мг
Fe
0.924
0.09
1.2
0.23
2.2
0.73
0.43
0.19
3.04
0.18
0.338
1.17
0.77
0.15
0.316
11.958

День: 5 Ясли										
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	5.55	7.466	26.08	192	0.07	0.04	1.95	180.27
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	30	9.68	0.13	0	0.0036
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6
		5								
	Суммарный объем блюд:	355								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2008г., рец.№36	Суп гороховый с гречкой на курином бульоне	150	5.33	0.42	12.09	100.2	0.16	0.075	3.195	73.12
сб.р.2004г., рец.№77	Овощное рагу с мясом	140	2.23	4.04	10.16	86.67	0.05	0.04	14.33	50.12
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0.77	2.43	3.34	37.56	0.007	0.015	3.8	14.46
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	1.95	0.25	12	58.93	0.025	0.009	0	3.63
	Суммарный объем блюд:	500								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный с повидлом	120	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85
		20								
сб.2010г, рец.№400	Молоко кипяченое	160	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		50.86	55.896	182.72	1180.52	10.267	1.014	36.385	889.913

пные ва, мг
Fe
0.31
1.64
0.27
2.2
1.63
0.83
0.53
0.51
0.316
2.31
0.15
10.696

День: 6 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2010г., рец.№168	Каша вязкая гречневая молочная	150	6.21	5.28	27.9	184	0.12	0.08	0	198.46
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48
		4								
	Суммарный объем блюд:	354								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2004г.с.145	Суп "Крестьянский"	150	1.82	1.22	9.9	105.02	0.03	0.02	5.31	25.9
сб.р.2011г.,рец.№247	Рыба, тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	0.05	0.07	1.13	26.33
сб.р.2011г.,рец.№317	Макаронные изделия	100	3.67	3.01	17.63	112	0.03	0.017	0	3.24
сб.р.2004г., рец.№11	Салат из моркови с конс.горошком	30	0.75	3.8	2.27	42.75	0.02	0.03	2.14	15.09
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
	Суммарный объем блюд:	520								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2004г., рец.№727	Блины с повидлом	105	4.09	8.08	43.26	300	0.16	0.12	1.47	35.7
		15								
сб.р.2002г	Печенье	35	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186
	Суммарный объем блюд:	305								
	Итого:		36.67	37.83	196.04	1338.67	94.871	0.707	21.82	541.37

альные гва, мг
Fe
0.55
0.98
0.23
2.2
0.47
0.54
0.73
0.23
0.0075
1.17
2.41
0.6
0.15
10.268

День: 7 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минерные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.066	1.95	182.63
сб.р.2010г., рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6
		5								
	Суммарный объем блюд:	355								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2004г., рец.№27	Борщ с капустой свежей на мясном бульоне	150	2.11	3.59	5.87	70.26	0.03	0.01	5.85	25.9
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.45	3.8	16.4	109.8	0.08	0.06	14.5	30.78
сб.р.2004г., рец.№152	Гуляш из мяса	50	4.5	5.7	1.85	123.6	0.03	0.02	0.06	2.84
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	82.6	0.025	0.009	0	3.63
	Суммарный объем блюд:	510								
	<u>Полдник</u>									
сб.р.2010г, рец.№438	Омлет натуральный с маслом	95	14.27	22.16	12.65	267.95	0.1	0.1	0.25	114.2
		5								
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	170	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		42.6	47.91	158.103	1261.01	0.557	0.597	41.17	619.339

альные гва, мг
Fe
0.31
0.15
0.27
2.2
0.65
0.7
0.14
0.18
0.51
0.316
2.94
1.17
2.1
11.636

День: 8 Ясли

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	150	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3.15	2.75	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14
сб.р.2005г., рец.№101	Бутерброд со сгущенным молоком	20	2.24	1.01	15.27	81	0.03	0.02	0.1	34.7
		10								
	Суммарный объем блюд:	360								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г., рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2014г., рец.№38	Суп картофельный с рыбой	150	3.49	1.086	6.4	47.75	0.072	0.055	8.816	16.35
сб.р.2004г., рец.№174	Тефтели из говядины	50	6.414	6.78	5.221	107.5	0.029	0.029	0.564	3.279
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	120	2.008	3.767	6.758	73	0.033	0.017	12.2	55.383
сб.р.2004г., рец.№11	Салат из моркови с конс.горошком	30	0.75	3.8	2.27	42.75	0.02	0.03	2.14	15.09
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
	Суммарный объем блюд:	530								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	100	8.13	6.86	47.1	280	0.14	0.13	0.47	57.6
		15								
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186
сб.р.2002г	Печенье	35	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		43.502	41.703	197.529	1319.9	115.305	0.961	38.02	599.942

льные гва, мг
Fe
0.77
1.2
0.24
2.2
0.56
0.164
0.8
0.23
0.0075
1.17
1.35
0.15
0.6
9.442

День: 9 Ясли										
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№117	Запеканка из творога	110	21.048	14.46	20.58	296.4	0.06	0.312	0.288	176.76
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	40	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035	0.16	31.355
сб.р.2010г., рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.58	4.08	7.58	85	0.0015	0.003	2.05	8.07
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48
		5								
	Суммарный объем блюд:	355								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г., рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	2.51	4.08	5.84	80.32	0.04	0.02	13.21	31.86
сб.№2004г, рец.№436	Жаркое по-домашнему	150	7.96	8.15	14.55	182.81	0.12	0.11	3.08	21.83
сб.р.2011г., рец.№20	Салат из белокачанной капусты	30	0.56	2.43	3.6	34.96	0.01	0.01	12.98	14.94
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0.025	0.009	0	3.63
	Суммарный объем блюд:	515								
	<u>Полдник</u>									
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	150	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	130	0	0	8.98	30	9.68	0.13	0	0.0036
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	4.6
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		51.70	47.96	162.54	1317.84	10.1885	0.731	44.318	529.7276

ьные за, мг
Fe
0.828
0.085
0.11
0.23
2.2
0.58
2.08
0.2
0.51
0.316
0.77
1.64
0.4
9.949

День: 10 Ясли										
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	6.21	7.466	25.09	192	0.08	0.066	1.95	182.63
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6
		5								
	Суммарный объем блюд:	355								
	<u>Второй завтрак</u>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<u>Обед</u>									
сб.р.1994г., рец.№151	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	150	3.63	4.79	6.55	68.51	0.12	0.04	0	21.33
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	160	6.8	5.59	7.4	190.9	0.03	0.03	14.32	57
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13	67.6	0.054	0.024	0	10.5
	Суммарный объем блюд:	530								
	<u>Уплотненный полдник</u>									
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный с повидлом	120	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85
		20								
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	160	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186
	Суммарный объем блюд:	300								
	Итого:		56.73	61.676	174.073	1243.57	94.854	0.929	31.6	832.78

льные ва, мг
Fe
0.301
0.98
0.27
2.2
0.77
0.8
0.18
0.0075
1.17
2.31
0.15
9.1385

**Анализ выполнения норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастной группы от 1,5 до 3-х лет
Комаровского филиала ГБОУ СОШ с. Усолье**

Дни меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день	32	37.216	179.84	1138.24	10.161	0.758	41.49	492.25	11.18
2 день	40.28	46.88	148.423	1243.19	94.823	0.7345	33.49	615.645	10.848
3 день	40.81	39.76	211.54	1382.66	0.567	0.7	59.34	621.509	10.056
4 день	43.2	41.05	188.843	1389.58	115.335	1.2585	27.78	667.725	11.958
5 день	50.86	55.896	182.72	1180.52	10.267	1.014	36.385	889.9126	10.696
6 день	36.67	37.83	196.04	1338.67	94.871	0.707	21.82	541.37	10.2675
7 день	42.6	47.91	158.103	1261.01	0.557	0.597	41.17	619.339	11.636
8 день	43.502	41.703	197.529	1319.9	115.305	0.961	38.02	599.942	9.4415
9 день	51.698	47.96	162.54	1317.84	10.1885	0.731	44.318	529.7276	9.949
10 день	56.73	61.676	174.073	1243.57	94.854	0.929	31.6	832.78	9.1385
Среднее значение за 10 дней	438.35	457.88	1799.65	12815.18					
Среднее значение в день	43.84	45.79	179.97	1281.52					

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 1,5 до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1281,52 кКал.

Интервал среднесуточной калорийности для яслей находится в пределах от 1138,24 кКал до 1389,58 кКал.

При разработке примерного циклического 10-ти дневного меню для организации питания воспитанников в Комаровском филиале реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1,5-х до 3 лет) использована следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
2. "Организация рационального питания детей в ДОУ" . М.2010г.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред.Первалова А.Я.г. Пермь, 2011 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.
- 6.Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М.2007г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов. - М., 2002 г.
8. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении / М.В. Лещенко, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина, Азбука питания / Н.А. Торганская.

