

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

Приказ № 36-од от "_31_" 05 2021 г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню

для организации питания воспитанников в структурном подразделении,
реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного
образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1 до 3 лет)
на 2021 г.

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

День: 1 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№3, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	5,55	7,466	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,27	0,31
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом с сыром	20	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
		9									
		4									
	Суммарный объем блюд:	333									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№34	Свекольник, с мясом и со сметаной	150	2,53	3,9	8,27	87,08	0,05	0,03	5,97	28,53	0,98
сб.№1, рец.№176	Фрикадельки из говядины	50	6,61	6,06	6,52	108,57	0,04	0,03	0,49	14,75	0,51
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№200	Капуста тушеная	110	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
сб.№2, рец.17	Салат из свежих овощей с яблоками	30	0,26	1,55	1,58	21,39	0,01	0,01	3,75	6,51	31,53
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	560,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№7, рец.№77	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
№3, рец.№204	Макронные изделия запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,05	0,01	0,13	85,45	0,64
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Суммарный объем блюд:	420									
	Итого:		37,12	43,706	171,88	1253,64	2,813	0,779	50,99	781,44	41,5735

День: 2		Ясли										
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б		У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
сб.№1, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	
сб.№2, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27	
		5										
	Суммарный объем блюд:	325										
	<u>Второй завтрак</u>											
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	
	<u>Обед</u>											
сб.№1, рец.№37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,34	104,7	0,09	0,12	3,18	17,65	0,81	
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	110	2,03	3,49	12,04	94,66	0,08	0,06	11,96	30,78	0,7	
сб.№6, рец.№90	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	0,05	0,05	0,59	31,4	0,46	
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19	
сб.№1, рец.№38	Салат витаминный с маслом растительным	30	0,321	4,545	3,102	55,19	0,009	0	5,346	9,96	0,288	
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64	
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316	
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	Суммарный объем блюд:	580,8										
	<u>Уплотненный полдник</u>											
сб.№2, рец.№45	Винегрет овощной	130	1,77	8,03	10,97	123,24	0,07	0,05	13,32	30,16	1,1	
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15	
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1	
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4	
	Суммарный объем блюд:	400										
	Итого:		40,861	43,761	178,422	1285,1	104,65	1,125	49,838	560,1936	14,274	

День: 3		Ясли									
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.№1, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,066	1,95	182,63	0,31
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец. 101	Бутерброд с молоком сгущенным	20	2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,1	34,7	0,24
		10									
	Суммарный объем блюд:	330									
	Второй завтрак										
сб.№2, рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед										
сб.№1, рец.№56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,21	3,6	5,15	70,87	0,038	0,02	11,66	28,11	0,51
сб.№2, рец.№281	Котлеты рубленые, запеченные	60	7,32	8,15	6,31	128	0,04	0,08	0,17	49,1	15,2
сб.№2, рец.№352	с молочным соусом	22	0,59	2,03	2,17	29,3	0,009	0,02	0,07	14,72	0,07
сб.№1, рец.№261	Рагу овощное	110	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
сб.№2, рец.№28	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,9	39,45	0,006	0,014	2,59	12,7	0,48
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	567,8									
	Уплотненный полдник										
сб.№1, рец.№236	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
сб.№1, рец.№279	Коржик молочный	60	4,1057	7,5086	40,757	246,86	0,05143	0,017	0,0077	16,26	0,5571
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
сб.1 Рец.330.08	Мармелад	2	0,4	0	65,3	250	0	0,05	0,5	14	1,8
	Суммарный объем блюд:	312									
	Итого:		48,9057	49,4386	254,057	1661,22	0,53043	0,871	36,118	765,95	24,5306

День:4 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.№1, рец.№9	Сырники творожные, запеченные	120	20,6	16,16	15,67	299,89	0,07	0,34	0,276	175,5	0,924
сб.№4, рец.№350	с молочным соусом	50	1,03	2,62	3,67	41,9	0,01	0,03	0,16	32,91	0,09
сб.№2, рец.№397	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
сб.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом и сыром	20	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
		4									
		9									
	Суммарный объем блюд:	353									
	Второй завтрак										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Обед										
сб.№1, рец.№11, сб.№2, рец.№107	Рассольник домашний на мясном бульоне	150	2,85	3,312	9,33	81,99	0,084	0,09	7,01	39,32	0,66
сб.№1, рец.№151	Голубцы ленивые	50	4,11	3,18	2,99	56,88	0,02	0,03	6,23	16,93	0,43
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№211	Горошница	110	4,2	2,3	12,5	113	0,1	0,13	0	43,08	0,7
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.№2, рец.№375	Компот из свежих ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	0,006	0,0075	19,35	14,385	0,338
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	560,8									
	Уплотненный полдник										
сб.№3, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	165,8									
	Итого:		60,56	53,312	158,84	1397,92	115,304	1,5925	41,606	840,145	10,404

День: 5		Ясли									
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.№1, рец.№110	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с джемом или повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	255									
	Второй завтрак										
сб.№2, рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед										
сб.№8, рец.№263	Суп "Крестьянский"	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	0,02	11	25,9	0,47
сб.№1, рец.№134	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	110	2,03	3,49	12,04	94,66	0,08	0,06	11,96	30,78	0,7
сб.№2, рец.№13	Салат из свежих огурцов	30	0,228	1,827	0,714	20,19	0,009	0,012	2,85	6,555	0,171
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	580,8									
	Уплотненный полдник										
сб.№2, рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
сб.№6, рец.№139	Пирожок с повидлом	50	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20	0,56
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:	300									
	Итого:		31,298	35,363	156,904	1026,16	10,155	0,72	48,972	424,539	11,96

День: 6 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.№2, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом с сыром	20	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
		9									
		4									
	Суммарный объем блюд:	363									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,22	2,92	13,13	79,2	0,12	0,04	3,62	21,33	0,77
сб.№1, рец.№144	Рыба тушеная, с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
сб.№4, рец.№317	Макаронные изделия	110	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	0	3,24	0,73
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.1, рец.№49	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,486	3,024	2,865	40,932	0,009	0,01	8,01	13,7	0,183
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	580,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№4, рец.№454	Пирожки печеные с курагой	60	4,23	3,13	31,87	181,6	0,07	0,07	0,3	28,59	0,88
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	350									
	Итого:		41,826	38,594	203,618	1231,842	94,98	0,939	50,56	500,35	12,7865

День: 7 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14
сб.№2, рец.№391,392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повид	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	325									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№27	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,11	3,59	5,87	70,26	0,03	0,01	5,85	25,9	0,65
сб.№4, рец.№313	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	0	9,88	3,04
сб.№1, рец.№152	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,06	2,84	0,14
сб.№2, рец.№42	Салат из моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,3	19,26	0,017	0,022	0,46	10,23	0,25
сб.№5, рец.№282	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	545,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№2, рец.№15	Салат из свежих помидор и огурцов	130	1,25	7,98	4,008	92,8	0,05	0,06	24,83	34,8	0,99
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:	300									
	Итого:		34,56	36,41	147,278	1108,25	0,528	0,542	48,12	420,74	11,026

День: 8 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.№1, рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	150	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
сб.№2, рец.№397	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
сб.№3, рец.№101	Бутерброд с молоком сгущенным	20	2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,1	34,7	0,24
		10									
	Суммарный объем блюд:	330									
	Второй завтрак										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Обед										
сб.3, рец.№101	Суп "Харчо", с мясом птицы	150	2,94	3,675	12,63	90,66	0,06	0,02	5,34	5,13	0,72
сб.1, рец.№174	Тефтели из говядины	50	6,414	6,78	5,221	107,5	0,029	0,029	0,564	3,279	0,164
сб.№1, рец.№200	Капуста тушеная	110	2,008	3,767	6,758	73	0,033	0,017	12,2	55,383	0,8
сб.№2, рец.№33	Салат из свеклы	30	0,4275	1,827	2,508	28,17	0,0057	0,0114	2,85	10,545	0,399
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	535,8									
	Уплотненный полдник										
сб.№2, рец.№513	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0,01	0	12,5	0,7
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	210									
	Итого:		39,6695	37,055	196,207	1279,34	124,889	1,1124	26,4958	544,251	11,769

День: 9 Ясли											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.№1, рец.№248	Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828
сб.№4, рец.№350	с молочным соусом	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,015	0,035	0,16	31,355	0,085
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом с сыром	20	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
		9									
		4									
	Суммарный объем блюд:	353									
	Второй завтрак										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед										
сб.№4, рец.№73	Рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	0,052	0,031	4,52	14,04	0,51
сб.№1, рец.№153	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.№2, рец.№375	Компот из свежих ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	0,006	0,0075	19,35	14,385	0,338
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	525,8									
	Уплотненный полдник										
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№1, рец.№99	Каша вязкая пшеничная молочная	150	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
сб.№1, рец.№22	Булочка "Творожная" собственного производства	60	7,752	4,014	32,25	196,97	0,01	0,07	1,11	33,09	0,55
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:	360									
	Итого:		60,19	50,134	174,203	1464,2	0,595	1,0365	48,618	853,88	9,127

День: 10 Ясли											
№ГК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,466	25,09	192	0,08	0,066	1,95	182,63	0,301
сб.№2, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
сб.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом и сыром	20									
		4	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
		9									
	Суммарный объем блюд:	333									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<u>Обед</u>										
сб.№2, рец.№108, №80	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур или индеек	150	2,34	1,97	10,74	69,49	0,083	0,099	5,2	29,43	54,02
сб.№1, рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	6,375	6,256	216,75	0,0425	0,043	16,15	60,401	0,765
сб.№2, рец.№41	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,68	0,017	0,02	1,44	7,82	0,2
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	545,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.№3, рец.№151	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,3	3,8	11,4	93	0,12	0,09	20,36	4,6	1,07
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	310									
	Итого:		35,08	31,651	144,769	1116,65	189,3235	1,032	52,89	517,991	61,8

Согласовал: заместитель директора по ДО _____ Рускина Л.В.

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

Дни меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
								ддд	
1 день	37,12	43,706	171,88	1253,64	2,813	0,779	50,99	781,44	41,5735
2 день	40,861	43,761	178,422	1285,1	104,647	1,125	49,8378	560,1936	14,274
3 день	48,9057	49,4386	254,057	1661,22	0,53043	0,871	36,1177	765,95	24,5306
4 день	60,56	53,312	158,843	1397,92	115,304	1,5925	41,606	840,145	10,404
5 день	31,298	35,363	156,904	1026,16	10,155	0,72	48,9718	424,5386	11,957
6 день	41,826	38,594	203,618	1231,842	94,975	0,939	50,56	500,35	12,7865
7 день	34,56	36,41	147,278	1108,25	0,528	0,542	48,12	420,74	11,026
8 день	39,6695	37,055	196,207	1279,34	124,8887	1,1124	26,4958	544,2506	11,769
9 день	60,19	50,134	174,203	1464,2	0,595	1,0365	48,618	853,88	9,127
10 день	35,08	31,651	144,769	1116,65	189,3235	1,0315	52,89	517,991	61,7995
Среднее значение за 10 дней	430,070	419,425	1786,181	12824,322	643,760	9,749	454,207	6209,479	209,247
Среднее значение в день	43,007	41,942	178,618	1282,432	64,376	0,975	45,421	620,948	20,925

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 1,5 до 3-х лет с 10-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1170 кКал.

При составлении меню допустимы отклонения от нормы $\pm 5\%$, в результате интервал среднесуточной калорийности для яслей находится в пределах от 1111,5 кКал до 1228,5 кКал.

При разработке примерного цикличного 10-ти дневного меню для организации питания воспитанников в структурном подразделении реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1-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. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2012.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 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. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007 г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов. - М., 2002 г.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010 г.
9. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении / М.В. Лещепко, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина, Азбука питания / Н.А. Торганская.

