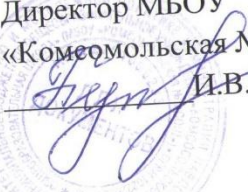



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Комсомольская №1 СОШ»

И.В.Бутина



Возрастная категория: от 1-3 лет

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД
НА 2023 – 2024 ГГ

В меню используются йодированные продукты (соль)

Проводится С – витаминизация третьих блюд

Наименование предприятия, юридический адрес: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская №1 средняя общеобразовательная школа» дошкольное отделение детский сад «Солнышко»
Фактическое место размещения предприятия: 659004 Алтайский край, Павловский район, п. Комсомольский, ул.
Ленина,13 Тел.29-3-91

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	3,67	3,92	13,39	95,45	0,59	189
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,40		432
	Хлеб с повидлом	35/10	3,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	375	8,03	6,42	58,2	354,9	0,99	
2 завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	30	1	3	5,8	53,9	2,7	№124
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	1,17	3,38	4,11	59,02	10,1	83
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	07014
	Гарнир гречневый	120	4,3	7,7	24,1	182,4		08001
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	402
	Хлеб пшеничный	50	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	560	14,6	21,06	79,57	618,17	14,21	
Полдник	Печенье	20	1,8	2,45	18,6	104,2	1,2	4
	Напиток лимонный	180	0,25	0	32,12	131,25	16,25	436
	ИТОГО полдник	200	2,05	2,45	50,72	235,45	17,45	
Ужин	Каша рисовая	200	5,16	5,6	19,56	144	1,46	189
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	47		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	75,05		1
	ИТОГО ужин	400	5,88	5,86	44,4	266,05	1,46	
ИТОГО за 1 день		1630	30,96	36,19	189,19	1519,27	43,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	5,3	10,2	29,5	254,5	1,32	189
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,40		432
	Хлеб с повидлом	35/10	2,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	375	8,66	12,7	74,31	513,95	1,72	
2 завтрак	Сок	150	1,4	0,2	13,5	57	6	442
Обед	Овощи порционные: огурец	45	0,4	0,05	1,25	7	1,35	№6
	Суп «Борщ» на курином бульоне со сметаной	150	2,11	3,6	5,85	70,2	5,85	02001
	Жаркое по-домашнему	160	15,17	10	11,71	247,54	5,34	40
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	402
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	545	18,75	13,97	47,22	442,39	13,35	
Полдник	Вафля	30	0,84	1	23,2	106,2		4
	Напиток лимонный	180	0,25	0	32,12	131,25	16,25	436
	ИТОГО полдник	210	1,09	1	55,32		16,25	
Ужин	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	180/30	22,71	16,14	36,33	382,5	0,285	01005
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	410	23,43	16,4	61,17	726,95	0,285	
ИТОГО за 5 день		1690	53,33	44,27	251,52	1740,29	37,605	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5,57	5,44	27,29	182,8	5,57	189
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,40		432
	Хлеб с повидлом	35/10	2,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	375	8,93	7,94	72.1	442,25	5,97	
2 завтрак	Груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	4,75	Промыш.
Обед	Овощи порционные: морковь отварная	35	0,3	0,7	1,76	14,16	1	336
	Суп «Картофельный с клецками» на к/б со сметаной	150	1,83	2,67	8,5	70,9	4,72	92
	Плов с мясом птицы	160	10,03	10	27,76	237,45	0,3	304
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	402
	Хлеб пшеничный	40	1,04	1,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	535	13,23	14,69	66,43	440,16	6,83	
Полдник	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		4
	Отвар шиповника	180	0	0	9,2	37,6	11,7	436
	ИТОГО полдник	230	2,4	2,97	29.63	157,6	11,7	
Ужин	Вермишель молочная	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	12
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	3,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	400	5,11	7,62	39,83	223,25	0,75	
ИТОГО за 6 день		1635	30,07	33,52	217,79	1307,96	30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	3,9	7,8	28,6	203,4	1,83	189
	Какао на молоке	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	433
	Хлеб с сыром	15/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,06	01003
	ИТОГО завтрак	353	10,21	19,9	58,96	437,33	3,06	
2 завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	30	1	3	5,8	53,9	2,7	№124
	Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной	150	2,29	3,08	9,71	75,68	9,63	54
	Биточки мясные с подливом	60/25	7,99	7,08	8,54	131,39		315
	Гречка	120	4,3	7,7	24,1	182,4		08001
	Кисель	150	1,02	0	21,8	91,14		411
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	575	17,64	21,18	79,79	581,51	12,33	
Полдник	Булочка сдобная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,13	13008
	Сок	150	1,4	0,2	13,5	57	6	442
	ИТОГО полдник	200	6,3	2,52	42,45	213,09	6,13	
Ужин	Овощное рагу	200	3,57	5,93	16,24	164,81	8,85	02017
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	400	4,29	6,19	41,08	225,28	8,65	
ИТОГО за 7 день		1623	38,84	41,48	231,58	1501,91	39,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	3,67	3,92	13,39	95,45	0,59	189
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,40		432
	Хлеб с маслом	15/5	2,7	6,75	7,42	103,25	0,06	1
	ИТОГО завтрак	380	7,63	12,47	40,97	301,1	1,19	
2 завтрак	Банан	95	1,4	0,5	20	91,2	9,5	промыш
Обед	Овощи порционные: огурец	45	0,4	0,05	1,25	7	1,35	6
	Суп «Рассольник» на к/б со сметаной	150	0,3	0,93	1,08	13,68	1,26	89
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	07014
	Макароны отварные	110	3,9	0,4	25,5	123,2		08004
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	402
	Хлеб пшеничный	40	1,04	2,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	555	10,17	9,4	58,09	385,13	4,02	
Полдник	Печенье	20	1,8	2,45	18,6	104,2		4
	Йогурт	150	5	3,2	3,8	66	0,6	436
	ИТОГО полдник	200	6,8	5,65	22,4	170,2	0,6	
Ужин	Суп «Рыбный» с консервами	200	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37	87
	Отвар шиповника	180	0	0	9,2	37,6	11,7	436
	Хлеб пшеничный	20	0,52	3,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	400	6,32	6,46	26,7	170,15	16,07	
ИТОГО за 8 день		1630	32,32	34,48	168,16	1117,78	31,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	189
	Какао на молоке	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	433
	Хлеб с маслом	15/5	2,7	6,75	7,42	103,25	0,06	1
	ИТОГО завтрак	350	10,63	16,48	46,76	374,18	2,69	
2 завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	30	1	3	5,8	53,9	2,7	124
	Суп «Паутинка» на курином бульоне со сметаной	150	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92	100
	Капуста тушеная с мясом	150	10,69	10,29	9,2	175,8	17,54	306
	Кисель	150	1,02	0	21,8	91,14		411
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	520	16,82	18,04	58,56	467,66	30,16	
Полдник	Булочка сдобная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,13	12007
	Сок	150	1,4	0,2	13,5	57	6	442
	ИТОГО полдник	200	6,3	2,52	42,45	213,09	6,13	
Ужин	Рожки отварные с маслом и сыром	180/20	3,9	2,3	25,5	123,2		43
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	400	4,62	2,56	50,34	230,2		
ИТОГО за 9 день		1565	38,77	40	207,41	1329,83	48,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	168
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,40		432
	Хлеб с повидлом	35/10	3,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	375	9,62	8,57	66,1	419,2	1,86	
2 завтрак	Банан	95	1,4	0,5	20	91,2	9,5	промыш
Обед	Овощи порционные: огурец	45	0,4	0,05	1,25	7	1,35	6
	Суп «Борщ» на к/б со сметаной	150	2,11	3,6	5,85	70,2	5,85	02001
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	8,42	5,73	41,94	98	0,5	231
	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	4,08	335
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	2,81	402
	Хлеб пшеничный	40	1,04	3,32	9,84	47		1
	ИТОГО обед	575	14,46	16,79	88,72	409,08	14,59	
Полдник	Пряник	50	1,77	1,41	22,5	109,8		4
	Снежок	150	5	3,2	3,8	66	1,,6	435
	ИТОГО полдник	200	6,77	4,61	26,3	175,8	1,6	
Ужин	Вермишель молочная	200	5,39	4,36	14,99	116,25	1,75	12
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	20	0,52	2,16	9,84	47		1
	ИТОГО ужин	400	6,11	6,62	39,83	223,25	1,75	
ИТОГО за 10 день		1645	38,36	37,09	240,95	1318,53	29,3	

	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Э. ценность	Витамин С
Норма по Сан Пину 2,3/2,4,3590-20 Для детей от 1-3 лет	1500(г/сут)	42(г/сут)	47(г/сут)	203(г/сут)	1400(ккал/сут)	45(мг/сут)
За 10 дней	16174	398	400,38	2124,74	1414,09	355,505
В среднем за день	1617,4	39,7	40,0	212,4	141,4	35,5