

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Комсомольская №1 СОШ»

И.В.Бутина



Возрастная категория: от 3-7 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	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	432
	Хлеб с повидлом	35/10	2,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	445	9,67	10,180	74,37	469,29	2,72	
2 завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	60	1	3	5,8	53,9	2,7	№124
	Щи на курином бульоне со сметаной	250	3,02	4,26	5,41	71,76	20,8	83
	Гуляш	70	11,47	5,9	2,4	110,6	1	07014
	Гарнир гречневый	150	8,37	8,41	37,06	258,72		08001
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		402
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	790	28,06	22,95	107,48	754,58	24,5	
Полдник	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1		4
	Напиток лимонный	220	0,25	0	32,12	131,25	16,25	436
	ИТОГО полдник	250	2,55	2,9	54,42	256,35	16,25	
Ужин	Каша рисовая	250	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	485	7,45	9,12	58,16	344,93	1,32	
ИТОГО за 1 день		2070	48,03	45,45	301,83	1860,45	52,29	

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	200	5,3	10,2	29,5	254,5	1,32	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	432
	Хлеб с повидлом	35/20	2,1	0,7	24,65	155,05	0	1
	ИТОГО завтрак	455	8,9	12,2	76,55	516,55	2,32	
2 завтрак	Сок	200	0,9	0,18	17,82	77,4	2,7	442
Обед	Овощи порционные: огурец	35	0,105	0	0,315	1,715	1,225	6
	Суп «Борщ» на курином бульоне со сметаной	250	4,52	10,32	8,45	167,9	10,6	02001
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	9,5	40
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		402
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	745	30,845	18,49	85,525	688,215	21,325	
Полдник	Вафля	35	2,3	2,9	22,3	233		4
	Напиток лимонный	250	0,25	0	32,12	131,25	16,25	436
	ИТОГО полдник	285	2,55	2,9	54,42	364,35	16,25	
Ужин	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	200/30	3,56	20,84	33,34	464	0,42	06001
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	465	5,86	21,64	62,99	599,05	0,42	
ИТОГО за 5 день		2150	49,055	55,41	297,305	2245,565	43,015	

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	200	7,39	8,45	32,74	236,28	1,32	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	432
	Хлеб с повидлом	35/20	2,1	0,7	24,65	155,05	0,4	1
	ИТОГО завтрак	455	10,99	10,45	79,79	498,33	2,72	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0		66
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	250	13,74	2,97	19,97	121,68	12,48	92
	Плов с мясом птицы	250	57,25	59,25	70,5	314	3	304
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		402
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	795	75,49	64,3	149,04	709,44	16,48	
Полдник	Пряник	35	2,3	2,9	22,3	223		4
	Отвар шиповника	220	0	0	9,2	37,6	11,7	436
	ИТОГО полдник	255	2,3	2,9	31,5	260,6	11,7	
Ужин	Вермишель молочная	250	8,25	11,25	25,8	253,8	1,12	12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	485	10,55	12,05	55,45	388,85	1,12	
ИТОГО за 6 день		2090	99,73	90	326,08	1903,22	32,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	7,39	8,45	32,74	166	1,32	189
	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,9	433
	Хлеб с сыром	35/10	4,4	3,72	14,6	111,5	0	01003
	ИТОГО завтрак	445	14,69	14,67	72,14	411,5	2,22	
2 завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	60	1	3	5,8	53,9	2,7	№124
	Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,8	54
	Биточки мясные с подливом	70/25	17,36	20,3	7,14	280	0,84	315
	Гречка	150	8,37	8,4	37,06	258,7	0	08001
	Кисель	200	0	0	28,2	112,7		411
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	815	35,45	38,33	119,43	967,15	9,34	
Полдник	Булочка сдобная	60	3,69	4,88	31,73	195,7	1,8	13008
	Сок	200	0,9	0,18	17,82	77,7	2,7	442
	ИТОГО полдник	260	4,59	5,06	49,55	273,1	4,5	
Ужин	Овощное рагу	250	10,25	4,5	16,85	168,2	8,9	02017
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	Конфета	10	0,2	0,9	0,73	38		
	ИТОГО ужин	495	12,75	6,2	47,23	341,25	8,9	
ИТОГО за 7 день		2115	67,78	64,56	295,75	2028,3	32,46	

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	200	6,07	8,18	27,22	257,24	1,32	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	432
	Хлеб с маслом	35/10	2,7	8,4	16,4	153		1
	ИТОГО завтрак	445	10,27	17,88	66,02	517,24	2,32	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	промыш
Обед	Овощи порционные: огурец	35	0,105	0	0,315	1,715	1,225	6
	Суп «Рассольник» на к/б со сметаной	250	3,02	4,37	14,46	109,2	8,32	89
	Гуляш	70	11,47	5,9	2,4	110,6		07014
	Макароны отварные	150	5,4	6,7	28,92	200,19	1	08004
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		402
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	765	24,195	18,35	102,905	681,305	10,545	
Полдник	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		4
	Йогурт	220	6,9	0,23	9,2	71,8	2,3	436
	ИТОГО полдник	255	9,2	3,130	31,5	196,9	2,3	
Ужин	Суп «Рыбный» из консервы	250	25,22	12,45	45	393	9	87
	Отвар шиповника	200	0	0	9,2	37,6	11,7	436
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	485	27,32	13,15	68,85	505,65	20,7	
ИТОГО за 8 день		2050	72,485	53,01	290,275	1997,095	45,865	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,73	9,9	24,95	215,16	1,32	189
	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,9	433
	Хлеб с маслом	35	2,7	8,4	16,4	153		1
	ИТОГО завтрак	435	12,33	20,8	66,15	502,16	2,22	
2 завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	2
Обед	Овощи порционные: свекла отварная	60	1	3	5,8	53,9	1	124
	Суп «Паутинка» на курином бульоне со сметаной	250	3,9	2,8	20	121	8	100
	Капуста тушеная с мясом	200	17,9	22,5	15,4	337	24,2	306
	Кисель	200	0	0	28,2	12,7	0	411
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	770	26,4	29,58	94,51	653,2	33,2	
Полдник	Булочка сдобная	60	3,69	4,88	31,73	197,9	0,3	12007
	Сок	200	0,9	0,18	2,38	77,4	2,7	442
	ИТОГО полдник	260	4,59	5,06	34,11	275,3	3	
Ужин	Рожки отварные с маслом и сыром	200/20	12,28	11,3	34,95	290,4	1,32	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	455	14,58	12,1	64,6	425,45	1,32	
ИТОГО за 9 день		2020	58,2	67,84	266,77	1891,41	47,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	200	7,68	19,4	32,1	246	1,95	168
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	432
	Хлеб с повидлом	35/20	2,1	0,7	24,65	155,05		1
	ИТОГО завтрак	455	11,28	21,4	79,15	508,05	2,95	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	промыш
Обед	Овощи порционные: огурец	35	0,105	0	0,315	1,715	1,225	6
	Суп «Борщ» на к/б со сметаной	250	4,52	10,32	8,45	167,9	10,6	02001
	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	75/25	10,2	5,5	4,6	108,8	1,5	231
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5	335
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		402
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,28	25,11	128,6		1
	ИТОГО обед	765	22,125	22,6	90,475	679,015	18,325	
Полдник	Пряник	35	2,8	3,1	24,3	136,1		4
	Снежок	220	6,9	0,23	9,2	71,8	2,3	435
	ИТОГО полдник	255	9,7	3,33	33,5	207,9	2,3	
Ужин	Вермишель молочная	250	8,25	11,25	25,8	253,8	1,12	12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	14,65	75,05		1
	ИТОГО ужин	485	10,55	12,05	55,45	388,85	1,12	
ИТОГО за 10 день		2060	55,155	59,88	279,575	1879,815	34,695	

	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Э. ценность	Витамин С
Норма по Сан Пину 2,3/2,4,3590-20 Для детей от 3-7 лет	2000(г/сут)	54(г/сут)	60(г/сут)	261(г/сут)	1800(ккал/сут)	50(мг/сут)
За 10 дней	20730	650,34	614,88	2858,92	19271,22	487,58
В среднем за день	2073	65	61,4	285,8	1927,1	48,7