

Утверждаю:
 заведующий МКДОУ
 Быковский д/с №5 «Аленка»
 Н.Н. Титкова

Дата: 10 января 2024 г.

Утверждаю:
 заведующий МКДОУ
 Быковский д/с №5 «Аленка»
 Н.Н. Титкова

Дата: 10 января 2024 г.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 1 / день 3							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	Бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	1,95	14,17	83,29*	4,95
289/2017м	рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,22	163,05	0,00
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	520	20,865	8,97	72,04	454,49	9,15
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21н/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1225	38,8	24,5	189,6	1136,5	51,7
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75% + 5%		30,45-32,5	34,07-36,42	47,17-157,3	1015-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 3								
завтрак								
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48	
2/2017м	Бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48	
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0	
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0	
обед								
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75	
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94	
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66	0,00	
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	640	25,72	11,42	89	562,19	12,31	
полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03	
54-21н/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68	
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71	
	Всего на день	1400	45,5	29,1	214,1	1299,1	55,0	
	Соль йодированная	5						
	Норма по СанПин 75% + 5%		39,15-41	43,5-46,5	9,22-202	1305-1395		