

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

Дата: 12 января 2024 г.

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

Дата: 12 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			Энергет. 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 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	365	9,8	9,7	41,3	333,4	0,6
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	10,1	42,4	40
обед							
54-2а/2022н;	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
101/2017м	фрикадельки из кур	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
297/2017м	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
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	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	4,55	3,99	55,16	274,92	1,05
	Всего на день	1245	29,5	31,5	182,8	1174,24	49,85
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+-5%		30,45-32,84	34,07-36,42	47,17-157,3	1015-1395	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 5							
завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	180	4,90	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	410	11,5	15,0	54,7	399,7	0,7
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	10,1	42,4	40
обед							
54-2а/2022н;	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
101/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
297/2017м	макаронные отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
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	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	4,58	3,99	56,72	281,28	1,05
	Всего на день	1460	37,8	39,8	217,6	1380,04	52,97
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+-5%		38,15-41,43	43,5-46,5	6,22-202	1305-1395	