

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

Дата: 16 января 2024 г.

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

Дата: 16 января 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блю-да	Пищевые вещества/г			ценность	
			Б	Ж	У	ккал	ы (мг)
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	3,9	4,1	21,5	138,5	1,29
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	8,48	9,88	45,29	304	2,92
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТК/77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
54-2л/2022н	горошица	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-5кн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
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	533	18	17	74	514	25,6
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	250	16,55	8,26	33,99	276,50	1,90
	Всего на день	1255	43	35	163	1141	40
	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. по сбор.	Наименование блюда	вес блю-да	Пищевые вещества/г			Энергет. ккал	Витамины с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	10,09	11,8	52,31	355,68	2,12
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТК/77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-2л/2022н	горошица	130	7,68	3,23	29,29	176,95	16,19
54-5кн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
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	665	21	22	87	626	28,9
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
	Всего на день	1455	48	42	184	1312	43
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41	43,5-46,5	22-202	1305-1395		