



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

Дата: 17 января 2024 г.



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

Дата: 17 января 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вс. блюд	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	1-3 года
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28н/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	6,60	7,43	38,06	287,45	1,42
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							
54-2н/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
261/2017м	печень тушеная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07	14,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50	0,00
54-1нн/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	530	19,30	14,97	74,03	506,26	21,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	230	8,75	7,74	54,58	323,45	2,99
	Всего на день	1225	35,15	30,14	176,77	1159,56	65,59
	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 блюд	вс. блюд	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	3-7 лет
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28н/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	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	11,46	15,01	54,65	399,66	0,70
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							
54-2н/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
261/2017м	печень тушеная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-1нн/2022н	ка	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	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
	Итого	260	9,62	8,49	56,02	339,5	2,99
	Всего на день	1430	46,43	42,06	211,54	1419,85	72,94
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+ 5%		39,16-41,4	43,5-46,5	22-202	1305-1395		