

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

Дата: 19 января 2024 г.

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

Дата: 19 января 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
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	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44
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							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3с/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5хн/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	610	14,52	14,56	86,13	475,35	46,02
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 60/20	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Итого	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12278	353,02	314,50	1674,51	11072,37	463,83
	Средний суточный рацион	1227,8	35,30	31,45	167,45	1107,24	46,38
	Норма по СанПин 75% - 5%		30,45-32,54	34,07-36,42	147,17-157,3	1015-1395	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
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							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
239/54-3с/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-5хн/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	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком сгущенным 80/20	100	11,30	6,96	23,20	200,81	0,39
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14275	434,11	392,57	13116,77	491,38	
	Средний суточный рацион	1427,5	43,41	39,26	1311,68	49,14	