

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

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

Дата: 22 января 2024 г.

Дата: 22 января 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ес. блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			1-3 года	1-3 года	1-3 года		
1	2						
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					
Неделя 1/ день 1							
завтрак							
54-1о/2022н	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	310	11,87	15,71	41,08	353,19	1,19
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							
3з/2022н							
70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
ТК8/7-3/2022	котлеты биточки, шанцели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5н/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	530	15,54	19,129	61,76	489,05	19,72
полдник							
54-4н/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
192/82017м	биточки или котлеты маняные с повидлом 60/20	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
	Итого	230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
	Всего на день	1170	31,3	39,0	148,7	1078,6	61,0
	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	ес. блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
1	2						
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					
Неделя 1/ день 1							
завтрак							
54-1о/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	360	15,81	19,21	44,98	416,05	1,26
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							
54-2з/54-3з/2022н;							
70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
ТК 77-3/2022	котлеты биточки, шанцели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5н/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	660	20,43	24,573	77,59	621,34	23,94
полдник							
54-4н/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты маняные с повидлом 70/30	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
	Всего на день	1400	40,9	48,9	176,9	1319,9	65,4
	Норма по СанПин 75% ± 5%		39,15-41,1	43,5-46,5	9,22-202	1305-1395	