

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

Дата: 24 января 2024 г.

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

Дата: 24 января 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
		ас блюд	Б	Ж			У
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 1 / день 3							
<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21г/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>8,9</b>	<b>10,0</b>	<b>55,2</b>	<b>346,0</b>	<b>1,9</b>
2й-завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
389/2017м	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>
<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
289/2017м	рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,22	163,05	0,00
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35
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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>20,865</b>	<b>8,97</b>	<b>72,04</b>	<b>454,49</b>	<b>9,15</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21г/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,54</b>	<b>5,61</b>	<b>52,23</b>	<b>293,57</b>	<b>0,59</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>38,8</b>	<b>24,5</b>	<b>189,6</b>	<b>1136,5</b>	<b>51,7</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
Норма по СанПин 75%+-5%		30,45-32,5	14,07-16,42	47,17-157,3	1015-1395		

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

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
		ас блюд	Б	Ж			У
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 3							
<b>завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2г/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>60,8</b>	<b>386,9</b>	<b>2,0</b>
2й-завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
389/2017м	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40,0</b>
<b>обед</b>							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66	0,00
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,00	26,16	105,02	1,62
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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,72</b>	<b>11,42</b>	<b>89</b>	<b>562,19</b>	<b>12,31</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21г/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,24</b>	<b>6,15</b>	<b>54,13</b>	<b>307,63</b>	<b>0,71</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1400</b>	<b>45,5</b>	<b>29,1</b>	<b>214,1</b>	<b>1299,1</b>	<b>55,0</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41,4	43,5-46,5	9,22-20,2	1305-1395		