



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

Дата: 29 января 2024 г.



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

Дата: 29 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			ценность ккал		ы (мг)
			Б	Ж	У	1-3 года	1-3 года	
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
неделя 2 / день 6								
завтрак								
54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64	
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/б/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48	
54-21нч/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56	
	Итого	345	9,58	9,26	43,77	296,85	1,68	
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
обед								
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90	
54-б/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33	
54-9нч/2022н	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,62	276,60	4,47	
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	
	Итого	520	20,10	23,06	69,97	568,94	9,05	
полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00	
54-3нч/2022н	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60	
	Итого	210	4,45	4,81	37,17	209,73	1,60	
	Всего на день	1175	34,63	37,13	161,01	1117,82	62,33	
	Соль йодированная	5						
	Норма по СанПин 75%+ 5%		30,45-32,54	34,07-36,42	47,17-157,3	1015-1385		

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 с
			Б	Ж	У	ы		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 2 / день 6								
завтрак								
54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64	
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/б/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48	
54-21нч/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68	
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41	1,80	
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
обед								
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80	
54-б/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79	
54-9нч/2022н	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37	
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	
	Итого	640	24,70	28,41	86,84	701,05	11,58	
полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00	
54-3нч/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60	
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28	1,60	
	Всего на день	1390	41,02	44,07	186,17	1304,14	54,98	
	Соль йодированная	5						
	Норма по СанПин 75%+ 5%		39,15-41,4	43,5-46,5	9,22-262	1305-1395		