



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

Дата: 01 февраля 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)
		ес. блюд	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 9							
завтрак							
54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48
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							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88	6,33
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53	0,60
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	17,845	13,139	71,1	474,85	9,33
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2н/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	5,19	2,91	50,51	248,99	1,05
	Всего на день	1225	30,78	25,21	180,33	1 074,72	22,86
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75% +- 5%		30,45-32,5	34,07-36,42	47,17-157,3	1015-1395		



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

Дата: 01 февраля 2024 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		ес. блюд	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 9							
завтрак							
54-22н/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-3н/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56
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	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
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	660	23,32	16,913	89,64	603,67	11,57
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2н/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35	1,05
	Всего на день	1430	37,61	30,06	206,75	1 247,62	55,18
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75% +- 5%		39,15-41,4	43,5-46,5	6,22-20,2	1305-1395		