

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

Дата: 13 февраля 2024 г.

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

Дата: 13 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 |              |             |              | ценность      |             |
|--------------------------|---|--------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                          |   | вс блюд            | Б            | Ж           | У            | ккал          | ы (Мг)      |
| 1                        | 2   | 1-3 года           | 1-3 года     | 1-3 года    | 1-3 года     | 1-3 года      | 1-3 года    |
| <b>неделя 2 / день 7</b> |   |                    |              |             |              |               |             |
| <b>завтрак</b>           |   |                    |              |             |              |               |             |
| 54-21н/2022з             | каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом | 150                | 3,9          | 4,1         | 21,5         | 138,5         | 1,29        |
| 3/2017м                  | бутерброд с сыром 30/5/7                        | 42                 | 4,3          | 5,78        | 14,25        | 126,22        | 0,03        |
| 54-3нн/2022н             | чай с лимоном и сахаром                         | 180                | 0,28         | 0,00        | 9,54         | 39,28         | 1,60        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>372</b>         | <b>8,48</b>  | <b>9,88</b> | <b>45,29</b> | <b>304</b>    | <b>2,92</b> |
| <b>2й-завтрак</b>        |   |                    |              |             |              |               |             |
| 338/2017м                | фрукты свежие                                   | 100                | 0,40         | 0,40        | 9,80         | 47,00         | 10,00       |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>         | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>47</b>     | <b>10</b>   |
| <b>обед</b>              |   |                    |              |             |              |               |             |
| 101/2002л                | консервы закусочные (икра кабачковая)           | 30                 | 0,24         | 1,40        | 1,48         | 19,40         | 2,85        |
| 54-28с/2022н             | борщ с капустой и картофелем со сметаной        | 153                | 1,14         | 3,47        | 10,74        | 78,75         | 5,83        |
| ТТК77-3/2022             | котлеты биточки, шницели мясные                 | 50                 | 6,59         | 8,37        | 8,52         | 135,8         | 0,05        |
| 54-2г/2022н              | горошница                                       | 110                | 6,65         | 2,74        | 24,78        | 150,38        | 16,19       |
| 54-5кн/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        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>533</b>         | <b>18</b>    | <b>17</b>   | <b>74</b>    | <b>514</b>    | <b>25,6</b> |
| <b>полдник</b>           |   |                    |              |             |              |               |             |
| 223/2017м                | запеканка из творога                            | 80                 | 15,80        | 5,68        | 22,24        | 203,28        | 0,78        |
| 327/2017М                | соус молочный сладкий                           | 20                 | 0,60         | 2,58        | 3,97         | 41,50         | 0,10        |
| 54-21нн/2022н            | чай с сахаром                                   | 150                | 0,15         | 0           | 7,78         | 31,72         | 1,02        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>250</b>         | <b>16,55</b> | <b>8,26</b> | <b>33,99</b> | <b>276,50</b> | <b>1,90</b> |
|                          | <b>Всего на день</b>                            | <b>1255</b>        | <b>43</b>    | <b>35</b>   | <b>163</b>   | <b>1141</b>   | <b>40</b>   |
|                          | <b>Соль йодированная</b>                        | <b>5</b>           |              |             |              |               |             |
| Норма по СанПин 75% + 5% |   | 30,45-32,54        | 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                               | Пищевые вещества/г |              |             | Энергет. ккал | Витамины с    |             |
|--------------------------|---|--------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |   | вс блюд            | Б            | Ж           |               |               | У           |
| 1                        | 2   | 3-7 лет            | 3-7 лет      | 3-7 лет     | 3-7 лет       | 3-7 лет       |             |
| <b>неделя 2 / день 7</b> |   |                    |              |             |               |               |             |
| <b>завтрак</b>           |   |                    |              |             |               |               |             |
| 54-21н/2022з             | каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом | 180                | 4,68         | 4,92        | 25,8          | 166,08        | 0,48        |
| 3/2017м                  | бутерброд с сыром 35/5/10                       | 50                 | 5,13         | 6,88        | 16,97         | 150,32        | 0,04        |
| 54-3нн/2022н             | чай с лимоном и сахаром                         | 180                | 0,28         | 0,00        | 9,54          | 39,28         | 1,60        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>410</b>         | <b>10,09</b> | <b>11,8</b> | <b>52,31</b>  | <b>355,68</b> | <b>2,12</b> |
| <b>2й-завтрак</b>        |   |                    |              |             |               |               |             |
| 338/2017м                | фрукты свежие                                   | 100                | 0,40         | 0,40        | 9,80          | 47,00         | 10,00       |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>         | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>    | <b>47</b>     | <b>10</b>   |
| <b>обед</b>              |   |                    |              |             |               |               |             |
| 101/2002л                | консервы закусочные (икра кабачковая)           | 50                 | 0,40         | 2,33        | 2,46          | 32,41         | 4,75        |
| 54-28с/2022н             | борщ с капустой и картофелем со сметаной        | 185                | 1,42         | 4,20        | 12,98         | 95,40         | 7,05        |
| ТТК 77-3/2022            | котлеты биточки, шницели мясные                 | 70                 | 7,92         | 11,27       | 6,61          | 159,55        | 0,07        |
| 54-2г/2022н              | горошница                                       | 130                | 7,68         | 3,23        | 29,29         | 176,95        | 16,19       |
| 54-5кн/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        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>665</b>         | <b>21</b>    | <b>22</b>   | <b>87</b>     | <b>626</b>    | <b>28,9</b> |
| <b>полдник</b>           |   |                    |              |             |               |               |             |
| 223/2017м                | запеканка из творога                            | 80                 | 15,80        | 5,68        | 22,24         | 203,28        | 0,78        |
| 327/2017М                | соус молочный сладкий                           | 20                 | 0,60         | 2,58        | 3,97          | 41,50         | 0,10        |
| 54-2нн/2022н             | чай с сахаром                                   | 180                | 0,18         | 0           | 9,34          | 38,08         | 1,02        |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>280</b>         | <b>16,58</b> | <b>8,26</b> | <b>35,55</b>  | <b>282,86</b> | <b>1,90</b> |
|                          | <b>Всего на день</b>                            | <b>1455</b>        | <b>48</b>    | <b>42</b>   | <b>184</b>    | <b>1312</b>   | <b>43</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     |               |             |