

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

Дата: 15 февраля 2024 г.

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

Дата: 15 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			Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)	
		Б	Ж	У			
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
54-22к/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
54-3нч/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>7,34</b>	<b>8,76</b>	<b>48,92</b>	<b>303,88</b>	<b>2,48</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>							
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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>17,845</b>	<b>13,139</b>	<b>71,1</b>	<b>474,85</b>	<b>9,33</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21нч/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>5,19</b>	<b>2,91</b>	<b>50,51</b>	<b>248,99</b>	<b>1,05</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>	<b>30,78</b>	<b>25,21</b>	<b>180,33</b>	<b>1 074,72</b>	<b>22,86</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			Энергетическая ценность/ккал	Витамины (мг)	
		Б	Ж	У			
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
<b>неделя 2 / день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
54-22к/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
54-3нч/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,57</b>	<b>10,24</b>	<b>54,94</b>	<b>346,20</b>	<b>2,56</b>
<b>2й- завтрак</b>							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>40</b>
<b>обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>23,32</b>	<b>16,913</b>	<b>89,64</b>	<b>603,67</b>	<b>11,57</b>
<b>полдник</b>							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2нч/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,22</b>	<b>2,91</b>	<b>52,07</b>	<b>255,35</b>	<b>1,05</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1430</b>	<b>37,61</b>	<b>30,06</b>	<b>206,75</b>	<b>1 247,62</b>	<b>55,18</b>
	<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>					
Норма по СанПин 75%+ 5%		39,15-41,4	43,5-46,5	6,22-202	1305-1395		