

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Быковский детский сад № 5 «Аленка»

Н.Н. Титкова

Дата  
Возраст

30 декабря 2022 года  
1,0 – 3,0 лет

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		10,82	12,81	48,92	355	0,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной"	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84
Уха рыбацкая	200/35	6,72	3,35	11	102	1,55
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81
Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		26,68	21,22	69,14	572,64	7,73
Полдник						
Булочка	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		10,76	3,5	42,92	248,543	
Итого за день		49,16	37,84	173,57	1231,4	15,6

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Быковский детский сад № 5 «Аленка»

Н.Н. Титкова

Дата  
Возраст

30 декабря 2022 года  
3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		15	18,27	65,84	488	1,44
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной"	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26
Уха рыбацкая	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58
Полдник						
Булочка молочная	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15
Итого за день		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16