

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



И.Н. Титкова

Дата 17 января 2023 года  
Возраст 1,0 – 3,0 лет

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



И.Н. Титкова

Дата 17 января 2023 года  
Возраст 3,0 – 7,0 лет

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг | Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг |
|-----------------------------|----------|----------|---------|------------|----------|-----------|-----------------------------|----------|----------|---------|------------|----------|-----------|
| Завтрак                     |          |          |         |            |          |           | Завтрак                     |          |          |         |            |          |           |
| Каша молочная "Дружба"      | 120/3    | 5,01     | 6,25    | 22,07      | 164,69   | 0,55      | Каша молочная "Дружба"      | 200/5    | 8,35     | 10,42   | 36,79      | 274,48   | 0,91      |
| Масло сливочное             | 5        | 0,03     | 4,13    | 0,04       | 37,38    | 0         | Масло сливочное             | 5        | 0,03     | 4,13    | 0,04       | 37,38    | 0         |
| Кофейный напиток на молоке  | 150      | 2,13     | 2,31    | 10,99      | 71,3     | 0,39      | Кофейный напиток на молоке  | 200      | 3,11     | 3,39    | 15,08      | 100,58   | 0,57      |
| Хлеб пшеничный              | 30       | 2,37     | 0,3     | 14,49      | 71,67    | 0         | Хлеб пшеничный              | 30       | 2,37     | 0,3     | 14,49      | 71,67    | 0         |
| Итого за прием              |          | 9,53     | 12,98   | 47,59      | 345,03   | 0,94      | Итого за прием              |          | 13,86    | 18,23   | 66,4       | 484,1    | 1,48      |
| Второй завтрак              |          |          |         |            |          |           | Второй завтрак              |          |          |         |            |          |           |
| Сок фруктовый               | 150      | 0,75     | 0,15    | 15,15      | 64,26    | 3         | Сок фруктовый               | 170      | 0,85     | 0,17    | 17,17      | 72,83    | 3,4       |
| Итого за прием              |          | 0,75     | 0,15    | 15,15      | 64,26    | 3         | Итого за прием              |          | 0,85     | 0,17    | 17,17      | 72,83    | 3,4       |
| Обед                        |          |          |         |            |          |           | Обед                        |          |          |         |            |          |           |
| Салат витаминный            | 35       | 0,52     | 1,59    | 3,79       | 31,1     | 2,24      | Салат витаминный            | 50       | 0,75     | 2,28    | 5,41       | 44,44    | 3,2       |
| Свекольник                  | 200      | 1,72     | 4,91    | 12,48      | 100,57   | 5,5       | Свекольник                  | 250      | 2,06     | 5,19    | 14,73      | 113,39   | 5,4       |
| Биточки паровые             | 50/3     | 6,74     | 6,68    | 4,82       | 106,68   | 0,04      | Биточки паровые             | 70/4     | 9,42     | 9,54    | 6,72       | 150,9    | 0,06      |
| Картофельное пюре           | 100      | 2,04     | 3,14    | 13,4       | 91,44    | 6,94      | Картофельное пюре           | 100      | 2,06     | 3,44    | 13,07      | 92,8     | 3,47      |
| Компот из смеси сухофруктов | 150      | 0,69     | 0,03    | 15,42      | 62,44    | 0,1       | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 0,92     | 0,05    | 20,56      | 83,25    | 0,13      |
| Хлеб пшеничный              | 10       | 0,79     | 0,1     | 4,83       | 23,89    | 0         | Хлеб пшеничный              | 20       | 1,58     | 0,2     | 9,66       | 47,78    | 0         |
| Хлеб ржаной                 | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02      | 53,03    | 0         | Хлеб ржаной                 | 37       | 2,44     | 0,44    | 12,36      | 65,41    | 0         |
| Печенье                     | 15       | 0,96     | 2,52    | 10,28      | 65,57    | 0         | Печенье                     | 30       | 1,92     | 5,04    | 20,55      | 131,13   | 0         |
| Итого за прием              |          | 15,44    | 19,34   | 75,02      | 534,73   |           | Итого за прием              |          | 21,15    | 26,17   | 103,05     | 729,22   | 12,25     |
| Полдник                     |          |          |         |            |          |           | Полдник                     |          |          |         |            |          |           |
| Зразы морковные с творогом  | 100/30   | 5,72     | 5,97    | 33,48      | 206,97   | 1,46      | Зразы морковные с творогом  | 120/40   | 6,89     | 6,28    | 42,36      | 248,86   | 1,75      |
| Чай с молоком и сахаром     | 150      | 1,1      | 0,84    | 6,17       | 35,49    | 0,19      | Чай с молоком и сахаром     | 200      | 1,58     | 1,28    | 12,41      | 65,15    | 0,65      |
| Итого за прием              |          | 6,82     | 6,8     | 39,65      | 242,46   | 1,65      | Итого за прием              |          | 8,47     | 7,57    | 54,77      | 314,01   | 2,4       |
| Итого за день               |          | 32,55    | 39,28   | 177,42     | 1186,5   | 20,41     | Итого за день               |          | 44,32    | 52,13   | 241,38     | 1600,15  | 19,54     |