

Утверждаю:
и.о. Заведующего МКДОУ
Быковский детский сад № 5 «Аленка»



Н.Н. Титкова

Дата 24 января 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет

Утверждаю:
и.о. Заведующего МКДОУ
Быковский детский сад № 5 «Аленка»



Н.Н. Титкова

Дата 24 января 2023 года
Возраст 3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюды)	Выход, д, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14
Какао с молоком	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Итого за прием		14,23	15,42	27,16	303,61	0,98
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат "Студенческий"	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75
Жаркое по-домашнему	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		24,37	27,06	39,68	501,74	9,86
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0
Итого за прием		4,94	3,62	37,39	203,22	17,88
Итого за день		44,6	46,45	118,94	1073	35,72

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
Какао с молоком	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Студенческий"	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99
Суп крестьянский с крупой	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19
Жаркое по-домашнему	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77
Полдник						
Колбаса вареная отварная	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,39	3,24	11,17	84,24	15
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
Итого за прием		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97
Итого за день		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32