

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



Н.Н. Титкова

Дата 31 января 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет

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



Н.Н. Титкова

Дата 31 января 2023 года
Возраст 3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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