

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



Н.Н. Титкова

Дата 03 марта 2023 года  
Возраст 1,0 – 3,0 лет

| Наименование изделий (блюд)   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------|
| Завтрак                       |          |          |         |             |          |               |
| Суп молочный с крупой овсяной | 200      | 7,13     | 8,02    | 17,65       | 170,31   | 1,09          |
| Сыр                           | 10       | 2,63     | 2,66    | 0           | 35,06    | 0,07          |
| Кофейный напиток на молоке    | 150      | 2,13     | 1,65    | 11,06       | 65,62    | 0,39          |
| Хлеб пшеничный                | 15       | 1,19     | 0,15    | 7,25        | 35,84    | 0             |
| Итого за прием                |          | 13,08    | 12,48   | 35,95       | 306,83   | 1,55          |
| Второй завтрак                |          |          |         |             |          |               |
| Фрукты свежие                 | 70       | 0,28     | 0,28    | 6,86        | 31,56    | 7             |
| Итого за прием                |          | 0,28     | 0,28    | 6,86        | 31,56    | 7             |
| Обед                          |          |          |         |             |          |               |
| Салат "Школьный"              | 40       | 0,61     | 2,97    | 2,56        | 39,07    | 1,76          |
| Суп картофельный с бобовыми   | 200      | 4,62     | 3,67    | 14,75       | 111,64   | 3,68          |
| Рыба отварная                 | 60       | 13,2     | 4,18    | 0,34        | 91,7     | 0,1           |
| Капуста тушеная               | 100      | 2,08     | 3,2     | 9,02        | 72,75    | 18,83         |
| Компот из свежих плодов       | 150      | 0,11     | 0,08    | 13,03       | 51,16    | 0,6           |
| Хлеб пшеничный                | 20       | 1,58     | 0,2     | 9,66        | 47,78    | 0             |
| Хлеб ржаной                   | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 53,03    | 0             |
| Итого за прием                |          | 24,19    | 14,64   | 59,38       | 467,15   | 24,97         |
| Полдник                       |          |          |         |             |          |               |
| Морковь, тушенная с рисом     | 120      | 2,1      | 6,03    | 19,94       | 142,95   | 1,31          |
| Чай с молоком и сахаром       | 150      | 1,1      | 0,84    | 6,17        | 35,49    | 0,19          |
| Хлеб пшеничный                | 10       | 0,79     | 0,1     | 4,83        | 23,89    | 0             |
| Итого за прием                |          | 3,99     | 6,97    | 30,95       | 202,33   | 1,5           |
| Итого за день                 |          | 41,54    | 34,38   | 133,14      | 1007,9   | 35,03         |

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



Н.Н. Титкова

Дата 03 марта 2023 года  
Возраст 3,0 – 7,0 лет

| Наименование изделий (блюд)      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг |
|----------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|-----------|
| Завтрак                          |          |          |         |             |          |           |
| Суп молочный с крупой овсяной.   | 250      | 9,29     | 11,94   | 23,49       | 237,18   | 1,37      |
| Сыр                              | 15       | 3,95     | 3,99    | 0           | 52,59    | 0,11      |
| Кофейный напиток на молоке.      | 200      | 3,11     | 3,39    | 15,08       | 100,58   | 0,57      |
| Хлеб пшеничный                   | 10       | 0,79     | 0,1     | 4,83        | 23,9     | 0         |
| Итого за прием                   |          | 17,14    | 19,42   | 43,41       | 414,24   | 2,04      |
| Второй завтрак                   |          |          |         |             |          |           |
| Фрукты свежие                    | 80       | 0,32     | 0,32    | 7,84        | 36,06    | 8         |
| Итого за прием                   |          | 0,32     | 0,32    | 7,84        | 36,06    | 8         |
| Обед                             |          |          |         |             |          |           |
| Салат "Школьный"                 | 60       | 0,92     | 4,45    | 3,84        | 58,6     | 2,64      |
| Суп картофельный с бобовыми      | 250      | 5,78     | 4,58    | 18,44       | 139,56   | 4,6       |
| Рыба отварная                    | 70       | 15,09    | 4,77    | 0,39        | 104,8    | 0,11      |
| Капуста тушеная                  | 130      | 2,7      | 4,16    | 11,72       | 94,58    | 24,5      |
| Компот из свежих плодов (груши). | 200      | 0,15     | 0,11    | 17,37       | 68,22    | 0,8       |
| Хлеб пшеничный                   | 20       | 1,58     | 0,2     | 9,66        | 47,78    | 0         |
| Хлеб ржаной                      | 37       | 2,44     | 0,44    | 12,36       | 65,41    | 0         |
| Итого за прием                   |          | 28,66    | 18,71   | 73,78       | 578,95   | 32,63     |
| Полдник                          |          |          |         |             |          |           |
| Морковь, тушенная с рисом,       | 130      | 2,28     | 6,54    | 21,6        | 154,87   | 1,42      |
| Чай с сахаром                    | 200      | 0,11     | 0,03    | 9,1         | 35,25    | 0         |
| Хлеб пшеничный                   | 20       | 1,58     | 0,2     | 9,66        | 47,78    | 0         |
| Итого за прием                   |          | 3,96     | 6,76    | 40,37       | 237,89   | 1,42      |
| Итого за день                    |          | 50,09    | 45,21   | 165,39      | 1267,2   | 44,1      |