

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



Н.Н. Титкова

Дата 21 марта 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет

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



Н.Н. Титкова

Дата 21 марта 2023 года
Возраст 3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55
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
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
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3
Обед						
Салат витаминный	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24
Свекольник	200	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5
Биточки паровые	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04
Картофельное пюре	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94
Компот из смеси сухофруктов	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0
Итого за прием		15,44	19,34	75,02	534,73	
Полдник						
Зразы морковные с творогом	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		6,82	6,8	39,65	242,46	1,65
Итого за день		32,55	39,28	177,42	1186,5	20,41

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
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
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
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4
Биточки паровые	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47
Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25
Полдник						
Зразы морковные с творогом	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с молоком и сахаром	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Итого за прием		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4
Итого за день		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54