

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



Дата 31 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»



Дата 31 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