

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

Н.Н. Титкова

Дата 08 августа 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет



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

Н.Н. Титкова

Дата 08 августа 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 |