

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

Н.Н. Титкова

Дата 16 августа 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет



| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг |
|---------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|-----------|
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшениной. | 200 | 7,47 | 6,26 | 21,03 | 169,57 | 1,09 |
| Сыр | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 35,06 | 0,07 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,13 | 2,31 | 10,99 | 71,30 | 0,39 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,78 | 0 |
| Итого за прием | | 13,84 | 15,55 | 41,73 | 323,71 | 1,55 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 64,47 | 7 |
| Итого за прием | | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 64,47 | 7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье". | 40 | 0,7 | 1,96 | 2,93 | 31,81 | 1 |
| Рассольник домашний | 200/10 | 1,78 | 4,99 | 11,46 | 99,07 | 8,4 |
| Голубцы ленивые (2 вариант) | 180/20 | 14,9 | 13,24 | 12,94 | 229,79 | 9,66 |
| Кисель из концентрата | 150 | 0 | 0 | 16,47 | 62,57 | 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 |
| Итого за прием | | 20,94 | 20,75 | 63,48 | 524,06 | 19,06 |
| Полдник | | | | | | |
| Рыба припущенная | 70 | 15,62 | 4,99 | 0,35 | 108,7 | 0,17 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,06 | 3,44 | 13,07 | 92,86 | 3,47 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0,02 | 4,56 | 17,88 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,89 | 0 |
| Итого за прием | | 18,56 | 8,55 | 22,81 | 243,37 | 3,64 |
| Итого за день | | 54,35 | 41,08 | 142,67 | 1155,6 | 31,26 |

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

Дата 16 августа 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 пшениной. | 250 | 9,34 | 7,82 | 26,29 | 211,96 | 1,4 |
| Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 52,59 | 0,1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,11 | 3,39 | 15,08 | 100,6 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,84 | 0 |
| Итого за прием | | 17,58 | 15,35 | 48,62 | 400,97 | 2,04 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 69,08 | 7,5 |
| Итого за прием | | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 69,08 | 7,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 60 | 1,04 | 2,94 | 4,39 | 47,71 | 1,5 |
| Рассольник домашний | 250/10 | 2,23 | 5,87 | 14,33 | 120,53 | 11 |
| Голубцы ленивые (2 вар.) | 200/30 | 16,8 | 13,4 | 15,18 | 247,9 | 23 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 17,39 | 67,65 | 8 |
| Хлеб пшеничный | 37 | 2,92 | 0,37 | 17,87 | 88,39 | 0 |
| Хлеб ржаной | 28 | 1,85 | 0,34 | 9,35 | 49,5 | 0 |
| Итого за прием | | 25,4 | 23 | 82,08 | 621,68 | 43 |
| Полдник | | | | | | |
| Рыба припущенная | 80 | 17,9 | 5,7 | 0,4 | 124,27 | 0,2 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,06 | 3,44 | 13,07 | 92,86 | 3,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 35,25 | 0 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,68 | 0 |
| Итого за прием | | 20,67 | 9,28 | 25,91 | 270,06 | 3,66 |
| Итого за день | | 63,56 | 45,14 | 167,68 | 1361,8 | 56,2 |