

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Быковский детский сад № 3 «Аленка»



Н.Н. Титкова

Дата 20 сентября 2023 года  
Возраст 1,0 – 3,0 лет

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Быковский детский сад № 3 «Аленка»



Н.Н. Титкова

Дата 20 сентября 2023 года  
Возраст 3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	200	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Итого за прием		14,66	13,09	46,05	360,89	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	54,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	54,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77
Суп из овощей	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16
Зразы "Школьные"	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0
Картофель отварной с маслом	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0
Итого за прием		14,5	21,19	75,81	551,97	68,78
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		6,52	4,59	43,75	243,02	0,19
Итого за день		36,58	39,17	178,2	1211,1	76,53

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные"	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96
Полдник						
Булочка "Веснушка"	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,79	6,04	60,14	332,86	0
Итого за день		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95