

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

Дата 28 сентября 2023 года
Возраст 1,0 – 3,0 лет

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

Дата 28 сентября 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 ячневая молочная вязкая	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	63,63	7
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99
Щи из свежей капусты с картофелем.	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7
Гуляш	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		23,61	27,18	73,79	636,29	13,52
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		16,09	11,05	30,28	280,82	0,47
Итого за день		52,9	50,95	177,49	1372,2	21,9

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая,	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
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 картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65
Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1
Гуляш	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Чай.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
Итого за день		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46