

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

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

Дата  
Возраст

08 ноября 2023 года  
1,0 – 3,0 лет

08 ноября 2023 года  
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 пшенной.	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

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшенной.	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