

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

Дата 09 ноября 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                               |          |          |         |             |          |           |
| 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      |

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

Дата 09 ноября 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                               |          |          |         |             |          |           |
| 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     |