

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

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

Дата
Возраст

10 ноября 2023 года
1,0 – 3,0 лет

Дата
Возраст

10 октября 2023 года
3,0 – 7,0 лет

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной	200	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,65	11,06	65,62	0,39
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		13,08	12,48	35,95	306,83	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,56	7
Итого за прием		0,28	0,28	6,86	31,56	7
Обед						
Салат "Школьный"	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76
Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68
Рыба отварная	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1
Капуста тушеная	100	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83
Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
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		24,19	14,64	59,38	467,15	24,97
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием		3,99	6,97	30,95	202,33	1,5
Итого за день		41,54	34,38	133,14	1007,9	35,03

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8
Обед						
Салат "Школьный"	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6
Рыба отварная	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из свежих плодов (груши).	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом,	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42
Итого за день		50,09	45,21	165,39	1262,2	44,1