

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

Н.Н. Титкова

Дата
Возраст

29 ноября 2023 года
1,0 – 3,0 лет

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

Н.Н. Титкова

Дата
Возраст

29 ноября 2023 года
3,0 – 7,0 лет

| Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг | Наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Вит С, мг |
|-------------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------|-----------|-------------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------|-----------|
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 6,53 | 8,04 | 19,23 | 174,57 | 1,09 | Суп молочный с крупой рисовой | 250 | 8,17 | 10,05 | 24,04 | 218,22 | 1,37 |
| Сыр | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 35,06 | 0,07 | Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 52,59 | 0,11 |
| Какао с молоком | 150 | 2,73 | 2,05 | 9,91 | 67,64 | 0,39 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 13,73 | 97,69 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 83,62 | 0 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 143,34 | 0 |
| Итого за прием | | 14,66 | 13,09 | 46,05 | 360,89 | 1,55 | Итого за прием | | 20,49 | 17,98 | 66,75 | 511,83 | 1,99 |
| Второй завтрак | | | | | | | Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 54,26 | 6 | Фрукты свежие | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 55,26 | 6 |
| Итого за прием | | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 54,26 | 6 | Итого за прием | | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 55,26 | 6 |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 40 | 0,27 | 2,03 | 1,43 | 24,91 | 0,77 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 0,41 | 3,04 | 2,14 | 37,37 | 1,15 |
| Суп из овощей | 200/10 | 1,59 | 4,91 | 8,64 | 85,72 | 7,16 | Суп из овощей | 250/15 | 1,99 | 6,51 | 10,8 | 110,46 | 8,95 |
| Зразы "Школьные" | 50 | 6,94 | 8,37 | 6,42 | 129,38 | 0 | Зразы "Школьные" | 60 | 8,34 | 10,02 | 8,35 | 157,55 | 0 |
| Картофель отварной с маслом | 100/2 | 1,93 | 1,95 | 13,86 | 82,51 | 0,85 | Картофель отварной с маслом | 100/3 | 1,95 | 2,74 | 13,91 | 89,82 | 0,86 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 | 0,21 | 21,74 | 88,89 | 60 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 28,99 | 118,65 | 80 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 0 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 79,55 | 0 |
| Печенье | 20 | 1,28 | 3,36 | 13,7 | 87,42 | 0 | Печенье | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,55 | 131,13 | 0 |
| Итого за прием | | 14,5 | 21,19 | 75,81 | 551,97 | 68,78 | Итого за прием | | 18,24 | 28,16 | 99,77 | 724,53 | 90,96 |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | |
| Булочка "Веснушка" | 50 | 5,42 | 3,76 | 37,57 | 207,53 | 0 | Булочка "Веснушка" | 80 | 8,68 | 6,01 | 60,12 | 332,05 | 0 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,84 | 6,17 | 35,49 | 0,19 | Чай | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,02 | 0,8 | 0 |
| Итого за прием | | 6,52 | 4,59 | 43,75 | 243,02 | 0,19 | Итого за прием | | 8,79 | 6,04 | 60,14 | 332,86 | 0 |
| Итого за день | | 36,58 | 39,17 | 178,2 | 1211,1 | 76,53 | Итого за день | | 48,42 | 52,48 | 239,26 | 1624,5 | 98,95 |