

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

Н.Н. Титкова

Дата
Возраст

07 декабря 2023 года
1,0 – 3,0 лет



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

Н.Н. Титкова

Дата
Возраст

07 декабря 2023 года
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 | 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 | 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 |