

01.11.2022 г.

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ детского сада  
№12 "Аленушка" Л.А.Напханюк



## МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/5	<b>Каша вязкая молочная рисовая 200/5</b> <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
150	<b>Яблоки свежие 150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с лапшой домашней 200</b> <small>картофель, лук, морковь, мука, масло сливочное, яйцо, соль</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
80/5	<b>Котлета из птицы 80/5</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15
*150/5	<b>Рагу из овощей 150/5</b> <small>картофель, морковь, лук, капуста, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Кисель из яблок свежих 200</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-139, Углеводы-35
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-815, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-107
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	<b>Булочка "Творожная" 50</b> <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-255, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 690, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-233

01.11.2022 г.

Утверждаю  
 Заведующая МКДОУ детского сада  
 №12 "Аленушка" Л.А.Напханюк

## МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150/5	<b>Каша вязкая молочная рисовая 150/5</b> <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38
150	<b>Чай с сахаром 150</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-57
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
150	<b>Яблоки свежие 150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с лапшой домашней 150</b> <small>картофель, лук, морковь, мука, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
60/5	<b>Котлета из птицы 60/5</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
120/5	<b>Рагу из овощей 120/5</b> <small>картофель, морковь, лук, капуста, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-202, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18
25	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	<b>Кисель из яблок свежих 150</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-104, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-700, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-84
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка "Творожная" 50</b> <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
150	<b>Кефир 150</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-255, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 455, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-188