

02.11.2022 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) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 120/10 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сметана, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40 |
| 200 | Какао с молоком 200 <i>молоко, сахар, какао</i> | Калорийность-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27 |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16 |
| 5 | Масло сливочное 5 | Калорийность-38, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-617, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-83 |
| <u>2-ой Завтрак</u> | | |
| 200 | Напиток овощной 200 | Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34 |
| Итого за 2-ой Завтрак | | Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200/5 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <i>свекла, картофель, лук, морковь, фасоль, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</i> | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16 |
| 80 | Котлеты из говядины 80 <i>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18 |
| 130 | Макаронны отварные с маслом 130 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32 |
| 60 | Хлеб пшеничный 60 | Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25 |
| 30 | Помидоры соленые 30 | Калорийность-136, Углеводы-36 |
| 200 | Компот из свежих яблок 200 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i> | Калорийность-136, Углеводы-36 |
| Итого за Обед | | Калорийность-972, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-163 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Ряженка 180 | Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7 |
| 50 | Булочка "Умница" йод 50 | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-190, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-22 |
| Итого за день | | Калорийность-1 870, Белки-67, Жиры-54, Углеводы-302 |

02.11.2022 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) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 100/10 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, сметана, масло сливочное, сухари панировочные, соль</small> | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33 |
| 150 | Какао с молоком 150 <small>молоко, сахар, какао</small> | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20 |
| 5 | Масло сливочное 5 | Калорийность-38, Жиры-4 |
| 30 | Хлеб ржаной 30 | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-501, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-65 |
| <u>2-ой Завтрак</u> | | |
| 180 | Напиток овощной 180 | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31 |
| Итого за 2-ой Завтрак | | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31 |
| <u>Обед</u> | | |
| 130 | Макаронны отварные с маслом 130 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32 |
| 30 | Помидоры соленые 30 | Калорийность-136, Углеводы-36 |
| 50 | Хлеб пшеничный 50 | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 150/5 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 <small>свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, кислота лимонная</small> | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12 |
| 60 | Котлеты из говядины 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14 |
| 150 | Компот из свежих яблок 150 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small> | Калорийность-102, Углеводы-27 |
| Итого за Обед | | Калорийность-824, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-142 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Булочка "Умница" йод 50 | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 150 | Ряженка 150 | Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21 |
| Итого за день | | Калорийность-1 581, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-259 |