

03.11.2022 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 манная молочная жидкая 200/5</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-410, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43
200/7	<b>Чай с лимоном 200/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, 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-632, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-71
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
100	<b>Бананы свежие 100</b>	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми 200</b> <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
80/50	<b>Тефтели рыбные с соусом 80/50</b> <small>рыба свежемороженая, молоко, лук, сметана, хлеб пшеничный, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	<b>Рис припущенный 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
30	<b>Огурцы соленые 30</b>	Калорийность-5, Углеводы-1
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	<b>Напиток из плодов шиповника 200</b> <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-136, Углеводы-30
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-789, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-127
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	<b>Вафли 40</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-271, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-37
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 792, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-259

03.11.2022 г.



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 манная молочная жидкая 150/5</b> <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-308, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
150/5	<b>Чай с лимоном 150/5</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, 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-492, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-52
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
100	<b>Бананы свежие 100</b>	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурцы соленые 30</b>	Калорийность-5, Углеводы-1
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	<b>Суп картофельный с бобовыми 150</b> <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60/30	<b>Тефтели рыбные с соусом 60/30</b> <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, лук, сметана, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small>	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
130	<b>Рис припущенный 130</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
150	<b>Напиток из плодов шиповника 150</b> <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-617, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-102
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Вафли 40</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-323, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-35
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 532, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-213