

06.12.2022 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>		
200/3	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-434, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-59
<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>		
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <small>свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахар, соль</small>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	<b>Зразы рыбные с яйцом 80/5</b> <small>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль, яйцо</small>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
30	<b>Помидоры соленые 30</b>	Калорийность-136, Углеводы-36
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>Компот из сухофруктов 200</b> <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-773, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-122
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	<b>Ватрушка с творогом 50</b> <small>мука, творог, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-31
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 488, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-227

06.12.2022 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>		
150/2	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
150	<b>Какао с молоком сгущенным 150</b> <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
10	<b>Сыр российский 10</b>	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-44
<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>		
30	<b>Помидоры соленые 30</b>	Калорийность-136, Углеводы-36
150/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5</b> <small>свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
60/5	<b>Зразы рыбные с яйцом 60/5</b> <small>рыба свежемороженая, лук, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль, яйцо</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
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>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-630, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-86
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Ватрушка с творогом 50</b> <small>мука, творог, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-266, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-29
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 308, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-174