

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ детского сада

№12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

07.11.2022 г.



МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), микроэлементы (МГ)
<u>Завтрак</u>		
106/5	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
200/7	Чай с лимоном 200/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, Углеводы-11
40	Горошек зеленый консервированный 40 <small>зеленый горошек, масло сливочное</small>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-47
<u>2-ой Завтрак</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте 200	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем 200/5 <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
80/50	Тефтели из говядины с соусом сметанным с <small>говядина, лук, сметана, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль, мука</small>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14
150/5	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-312, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	Кисель из яблок свежих 200 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-139, Углеводы-35
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-132
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-334, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 777, Белки-45, Жиры-63, Углеводы-242

07.11.2022 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>		
80/5	Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5 <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12
150/5	Чай с лимоном 150/5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
40	Горошек зеленый консервированный 40 <small>зеленый горошек, масло сливочное</small>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-375, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-34
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/5 <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60/30	Тефтели из говядины с соусом сметанным с <small>говядина, лук, сметана, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль, мука</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
120/5	Каша гречневая рассыпчатая 120/5 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40
150	Кисель из яблок свежих 150 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-104, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-106
<u>Полдник</u>		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Ряженка 150	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-318, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 490, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-199