

09.11.2022 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>		
120/5	Вареники ленивые отварные с маслом 120/5 <i>творог, мука, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-360, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-45
<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>		
200/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-108, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-23
80/160	Плов из птицы 80/160 <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-459, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	Компот из свежих яблок 200 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-835, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
75	Пирожок печеный с повидлом 75 <i>мука, повидло, сахар, яйцо, маргарин, соль, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-359, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
Итого за Полдник		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60
Итого за день		Калорийность-1 747, Белки-69, Жиры-56, Углеводы-270

09.11.2022 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>		
120/5	Вареники ленивые отварные с маслом 120/5 <i>творог, мука, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17
150	Чай с сахаром 150 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-323, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-36
<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>		
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1*
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20 <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, масло растительное, томатная паста, яйцо</i>	Калорийность-81, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17
60/140	Плов из птицы 60/140 <i>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</i>	Калорийность-408, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32
150	Компот из свежих яблок 150 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-102, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-702, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок печеный с повидлом 75 <i>мука, повидло, сахар, яйцо, маргарин, соль, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-359, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60
Итого за день		Калорийность-1 568, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-225