

14.11.2022 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>		
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	<b>Икра кабачковая (консервированная) 60</b>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200/7	<b>Чай с лимоном 200/7</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-46, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-250, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-27
<u>2-ой Завтрак</u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте 200</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп с рыбными консервами 200</b> <i>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, зелень, соль</i>	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11
80/80	<b>Гуляш 80/80</b> <i>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</i>	Калорийность-214, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-6
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
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>Компот из сухофруктов 200</b> <i>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-701, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-329, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-55, Жиры-41, Углеводы-178

14.11.2022 г.



Утверждаю  
Заведующая МКДОУ детского сада

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>		
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	<b>Икра кабачковая (консервированная) 60</b>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/5	<b>Чай с лимоном 150/5</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-223, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-12
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	<b>Сок фруктовый в ассортименте 180</b>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
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 с рыбными консервами 150</b> <small>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, зелень, соль</small>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
60/60	<b>Гуляш 60/60</b> <small>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</small>	Калорийность-214, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-6
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-572, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-65
<u>Полдник</u>		
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 264, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-139