

15.11.2022 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>		
200/5	Каша вязкая молочная рисовая 200/5 <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Яблоки свежие 150	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с лапшой домашней 200 <small>картофель, лук, морковь, мука, масло сливочное, яйцо, соль</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
80/5	Котлета из птицы 80/5 <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15
*150/5	Рагу из овощей 150/5 <small>картофель, морковь, лук, капуста, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	Кисель из яблок свежих 200 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-139, Углеводы-35
Итого за Обед		Калорийность-815, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-107
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Булочка "Творожная" 50 <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-255, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1 690, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-233

15.11.2022 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>		
150/5	Каша вязкая молочная рисовая 150/5 <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38
150	Чай с сахаром 150 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-57
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Яблоки свежие 150	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с лапшой домашней 150 <small>картофель, лук, морковь, мука, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
60/5	Котлета из птицы 60/5 <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
120/5	Рагу из овощей 120/5 <small>картофель, морковь, лук, капуста, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-202, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Кисель из яблок свежих 150 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-104, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-700, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Творожная" 50 <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-255, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1 455, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-188