

15.12.2022 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)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша манная молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-410, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43
200/7	Чай с лимоном 200/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, 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-632, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-71
<u>2-ой Завтрак</u>		
100	Бананы свежие 100	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми 200 <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
80/50	Тефтели рыбные с соусом 80/50 <small>рыба свежемороженая, молоко, лук, сметана, хлеб пшеничный, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	Напиток из плодов шиповника 200 <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-136, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-127
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	Вафли 40	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-271, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-1 792, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-259

15.12.2022 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)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша манная молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-308, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
150/5	Чай с лимоном 150/5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, 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-492, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-52
<u>2-ой Завтрак</u>		
100	Бананы свежие 100	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Суп картофельный с бобовыми 150 <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60/30	Тефтели рыбные с соусом 60/30 <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, лук, сметана, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small>	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
130	Рис припущенный 130 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
150	Напиток из плодов шиповника 150 <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-617, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
40	Вафли 40	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-323, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 532, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-213