

17.11.2022 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 200/5                        | <b>Каша манная молочная жидкая 200/5</b><br><small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-410, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43                                |
| 200/7                        | <b>Чай с лимоном 200/7</b><br><small>сахар, лимон, чай</small>   | Калорийность-46, Углеводы-11   |
| 15                           | <b>Сыр российский 15</b>   | Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4   |
| 5                            | <b>Масло сливочное 5</b>   | Калорийность-38, Жиры-4  |
| 40                           | <b>Хлеб пшеничный 40</b>   | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | Калорийность-632, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-71                               |
| <b><u>2-ой Завтрак</u></b>   |  |  |
| 100                          | <b>Бананы свежие 100</b>   | Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24   |
| <b>Итого за 2-ой Завтрак</b> |  | Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 200                          | <b>Суп картофельный с бобовыми 200</b><br><small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>  | Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19                                 |
| 80/50                        | <b>Тефтели рыбные с соусом 80/50</b><br><small>рыба свежемороженая, молоко, лук, сметана, хлеб пшеничный, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small> | Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15                                |
| 150                          | <b>Рис припущенный 150</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37                                 |
| 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>Напиток из плодов шиповника 200</b><br><small>сахар, шиповник</small>   | Калорийность-136, Углеводы-30  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-789, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-127                              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 180                          | <b>Молоко кипяченое 180</b>  | Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11                                  |
| 40                           | <b>Вафли 40</b>  | Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26                                |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-271, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-37                                |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 792, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-259                            |

17.11.2022 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 150/5                        | <b>Каша манная молочная жидкая 150/5</b><br><small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль</small>  | Калорийность-308, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33                                 |
| 150/5                        | <b>Чай с лимоном 150/5</b><br><small>сахар, лимон, чай</small>   | Калорийность-29, Углеводы-7  |
| 15                           | <b>Сыр российский 15</b>   | Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4   |
| 5                            | <b>Масло сливочное 5</b>   | Калорийность-38, Жиры-4  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный 30</b>   | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | Калорийность-492, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-52                               |
| <b><u>2-ой Завтрак</u></b>   |  |  |
| 100                          | <b>Бананы свежие 100</b>   | Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24   |
| <b>Итого за 2-ой Завтрак</b> |  | Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 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 картофельный с бобовыми 150</b><br><small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>  | Калорийность-103, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14                                 |
| 60/30                        | <b>Тефтели рыбные с соусом 60/30</b><br><small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, лук, сметана, масло растительное, мука, томатная паста, соль</small> | Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 130                          | <b>Рис припущенный 130</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34                                 |
| 150                          | <b>Напиток из плодов шиповника 150</b><br><small>сахар, шиповник</small>   | Калорийность-102, Углеводы-23  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-617, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-102                              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 40                           | <b>Вафли 40</b>  | Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26                                |
| 150                          | <b>Молоко кипяченое 150</b>  | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-323, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-35                                |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 532, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-213                            |