

20.12.2022

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>		
200/3	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
200	Какао с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-434, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-59
<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>		
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <small>свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахар, соль</small>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	Зразы рыбные с яйцом <small>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль, яйцо</small>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
30	Помидоры соленые 30	Калорийность-136, Углеводы-36
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	Компот из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-773, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-122
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	Ватрушка с творогом <small>мука, творог, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 488, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-227

20.12.2022

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>		
150/2	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
150	Какао с молоком сгущенным 150 <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
10	Сыр российский 10	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-44
<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>		
30	Помидоры соленые 30	Калорийность-136, Углеводы-36
150/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5 <small>свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
60/5	Зразы рыбные с яйцом 60/5 <small>рыба свежемороженая, лук, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль, яйцо</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-630, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с творогом 50 <small>мука, творог, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-29
Итого за день		Калорийность-1 308, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-174