

29.12.2022

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ детского сада

№12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200/7	Чай с лимоном 200/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-254, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-27
<u>2-ой Завтрак</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте 200	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
200	Суп с рыбными консервами 200 <small>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, масло сливочное, соль, крупа рисовая, зелень</small>	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11
80/50	Тефтели из курицы с соусом сметанным с томатом <small>куры, лук, сметана, мука, масло растительное, томатная паста, соль, крупа рисовая</small>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	Компот из сухофруктов 200 <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-699, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-329, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-186

29.12.2022

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ детского сада

№12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/5	Чай с лимоном 150/5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-226, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-21
2-ой Завтрак		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1.
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Суп с рыбными консервами 150 <small>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук, масло сливочное, соль, крупа рисовая, зелень</small>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
60/30	Тефтели из курицы с соусом сметанным с томатом <small>куры, лук, масло растительное, мука, сметана, томатная паста, соль, крупа рисовая</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-551, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-72
Полдник		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
Итого за день		Калорийность-1 246, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-155