

30.11.2022 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>		
120/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сметана, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
200	Какао с молоком 200 <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-83
<u>2-ой Завтрак</u>		
200	Напиток овощной 200	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <i>свекла, картофель, лук, морковь, фасоль, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
80	Котлеты из говядины 80 <i>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
130	Макаронны отварные с маслом 130 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
30	Помидоры соленые 30	Калорийность-136, Углеводы-36
200	Компот из свежих яблок 200 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-163
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Булочка "Умница" йод 50	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-190, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-22
Итого за день		Калорийность-1 870, Белки-67, Жиры-54, Углеводы-302

30.11.2022 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>		
100/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, сметана, масло сливочное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33
150	Какао с молоком 150 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-65
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Напиток овощной 180	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
130	Макаронны отварные с маслом 130 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
30	Помидоры соленые 30	Калорийность-136, Углеводы-36
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 <small>свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14
150	Компот из свежих яблок 150 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-102, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Умница" йод 50	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	Ряженка 150	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-1 581, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-259