

31.10.2022



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>		
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 ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-250, 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 собств.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, зелень, соль</small>	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11
80/80	Гуляш 80/80 <small>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</small>	Калорийность-214, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-6
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-701, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-84
<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-1 378, Белки-55, Жиры-41, Углеводы-178

31.10.2022

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>		
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 ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-223, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-12
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<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 с рыбными консервами 150 <small>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, зелень, соль</small>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
60/60	Гуляш 60/60 <small>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</small>	Калорийность-214, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-6
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-572, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-65
<u>Полдник</u>		
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-1 264, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-139