

03.03.2023 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	Оладьи с повидлом 120/10 <small>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, Углеводы-11
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-519, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-93
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой 200 <small>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
80/5	Котлеты рыбные 80/5 <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-219, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	Компот из сухофруктов 180 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-639, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	Пряники в ассортименте 40	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Полдник		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-222

03.03.2023 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>		
120/10	Оладьи с повидлом 120/10 <small>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
150/7,5/ 5,5	Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-481, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Суп картофельный с крупой 150 <small>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
60/5	Котлеты рыбные 60/5 <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7
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>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
40	Пряники в ассортименте 40	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-197