

03.05.2023 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	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10</b> <small>творог, сахар, молоко сгущенное, крупа манная, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</small>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
180	<b>Какао с молоком 180</b> <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-551, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-68
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	<b>Напиток овощной 180</b>	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
200/5	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5</b> <small>свекла, картофель, лук, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная, фасоль</small>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
80	<b>Котлеты из говядины 80</b> <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
130	<b>Макаронны отварные с маслом 130</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	<b>Компот из свежих яблок 180</b> <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-122, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-822, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-123
<u>Полдник</u>		
180	<b>Напиток из плодов шиповника 180</b> <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
50	<b>Булочка "Умница" йод 50</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-213, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-42
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 668, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-264

03.05.2023 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100/10	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль</small>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33
150	<b>Какао с молоком 150</b> <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-459, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-55
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
150	<b>Напиток овощной 150</b>	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<b><u>Обед</u></b>		
130	<b>Макаронны отварные с маслом 130</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5</b> <small>свекла, картофель, лук, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, фасоль, кислота лимонная</small>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
60	<b>Котлеты из говядины 60</b> <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14
150	<b>Компот из свежих яблок 150</b> <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-102, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-688, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка "Умница" йод 50</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	<b>Напиток из плодов шиповника 150</b> <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-193, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-38
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 422, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-230