

04.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского  
сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

**МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад**

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/3	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
180	<b>Какао с молоком сгущенным 180</b> <i>молоко сгущенное, какао</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
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-342, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-50
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
75	<b>Яблоки свежие 75</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	<b>Зразы рыбные с яйцом 80/5</b> <i>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	<b>Картофель отварной с маслом 150/5</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
50	<b>Огурцы свежие 50</b>	Калорийность-8, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	<b>Компот из сухофруктов 180</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-671, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-91
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	<b>Сдоба обыкновенная 50</b> <i>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-242, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 294, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-187

04.07.2023 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>		
150/2	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
150	<b>Какао с молоком сгущенным 150</b> <small>молоко сгущенное, какао</small>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
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-276, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-38
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
75	<b>Яблоки свежие 75</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свежие 50</b>	Калорийность-8, Углеводы-2
150/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5</b> <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, сметана, томатная паста, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
60/5	<b>Зразы рыбные с яйцом 60/5</b> <small>рыба свежемороженая, молоко, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7
120	<b>Картофель отварной с маслом 120/5</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
25	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-523, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-55
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба обыкновенная 50</b> <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</small>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-294, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-33
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 132, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-137