

06.06.2023 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>		
200/3	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
180	<b>Какао с молоком сгущенным 180</b> <small>молоко сгущенное, какао</small>	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
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	<b>Яблоки свежие 75</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <small>свекла, капуста, картофель, лук, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	<b>Зразы рыбные с яйцом 80/5</b> <small>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
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> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-637, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	<b>Сдоба обыкновенная 50</b> <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи</small>	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-1 260, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-182

06.06.2023 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</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>		
150/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <small>свекла, капуста, картофель, сметана, лук, морковь, 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, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-9
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
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-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-50
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба обыкновенная 50</b> <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи</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-1 103, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-132