

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

06.07.2023 г.

Л.А.Напханюк

# МКДОУ детский сад №12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн, цей (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5</b> <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47
180	<b>Кофейный напиток с молоком 180</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-537, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-77
<u>2-ой Завтрак</u>		
90	<b>Бананы свежие 90</b>	Калорийность-57, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-57, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с клецками 200</b> <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
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
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
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>Напиток из плодов шиповника 180</b> <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-727, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ряженка 180</b>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	<b>Коржики молочные 50</b> <small>мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 607, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-223

06.07.2023 г.

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ детского  
сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк



# МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150/5	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 150/5</b> <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
150	<b>Кофейный напиток с молоком 150</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
10	<b>Сыр российский 10</b>	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-415, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
<b>2-ой Завтрак</b>		
75	<b>Бананы свежие 75</b>	Калорийность-47, Углеводы-9
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-9
<b>Обед</b>		
150	<b>Суп картофельный с клецками 150</b> <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, соль, зелень, масло растительное, масло сливочное</small>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
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
120	<b>Капуста тушеная 120</b> <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
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>Напиток из плодов шиповника 150</b> <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71
<b>Полдник</b>		
50	<b>Коржики молочные 50</b> <small>мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
150	<b>Ряженка 150</b>	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 291, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-174