

07.07.2023 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)
<b>Завтрак</b>		
120/10	<b>Оладьи с повидлом 120/10</b> <i>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</i>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
200/7	<b>Чай с лимоном 200/7</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-46, Углеводы-11
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-519, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-93
<b>2-ой Завтрак</b>		
75	<b>Яблоки свежие 75</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой 200</b> <i>картофель, лук, морковь, крупа пшено, масло растительное, соль</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
80/5	<b>Котлеты рыбные 80/5</b> <i>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-219, 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
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	<b>Компот из сухофруктов 180</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-673, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-92
<b>Полдник</b>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 479, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-227

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

07.07.2023 г.

Л.А.Напханюк



## МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120/10	<b>Оладьи с повидлом 120/10</b> <i>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</i>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
150/7,5/5,5	<b>Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-481, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84
<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>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	<b>Суп картофельный с крупой 150</b> <i>картофель, лук, морковь, крупа пшено, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
60/5	<b>Котлеты рыбные 60/5</b> <i>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7
120	<b>Картофель отварной с маслом 120/5</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
30	<b>Огурцы свежие 30</b>	Калорийность-5, Углеводы-1
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-538, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-75
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
150	<b>Ряженка 150</b>	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-229, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 287, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-200