

10.07.2023 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)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200/10/7	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-264, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-30
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский 200 <small>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, лук, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17
80	Котлета Пермская 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-202, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10
150	Картофель отварной с маслом 150/5 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	Компот из сухофруктов 180 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-685, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-96
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-329, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43
Итого за день		Калорийность-1 366, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-190

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

10.07.2023 г.



МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/7,5/5,5	Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-23
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Сок фруктовый в ассортименте 150	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Рассольник ленинградский 150 <small>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, лук, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12
60	Котлета Пермская 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-202, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10
120	Картофель отварной с маслом 120/5 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-583, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-159