

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

11.07.2023 г.

Л.А.Напханюк



МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/5	Каша вязкая молочная рисовая 200/5 <i>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-38, Углеводы-9
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-547, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-77
2-ой Завтрак		
100	Яблоки свежие 100	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
Обед		
200	Суп картофельный с лапшой домашней 200 <i>картофель, лук, морковь, мука, соль, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
80	Биточки из птицы 80 <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15
150/5	Рагу из овощей 150/5 <i>картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, мука, соль, сахар</i>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Кисель из яблок свежих 180 <i>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-764, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-93
Полдник		
200	Чай с молоком 200 <i>молоко, сахар, чай</i>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
50	Булочка "Творожная" 50 <i>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</i>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-36
Итого за день		Калорийность-1 594, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-217

Утверждаю
Заведующая МКДОУ детского
сада №12 "Аленушка"
Л.А.Напханюк

11.07.2023 г.

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша вязкая молочная рисовая 150/5 <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38
150	Чай с сахаром 150/7,5 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-434, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-57
<u>2-ой Завтрак</u>		
100	Яблоки свежие 100	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с лапшой домашней 150 <small>картофель, лук, морковь, мука, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
60	Биточки из птицы 60 <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
120/5	Рагу из овощей 120/5 <small>картофель, морковь, лук, капуста, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-202, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Кисель из яблок свежих 150 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-74, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-670, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Творожная" 50 <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
150	Чай с молоком 150 <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-221, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 364, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-177