

13.03.2023 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><u>Завтрак</u></b>		
106/5	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
200/10/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-443, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-43
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый в ассортименте 180</b>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем 200/5</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, соль, томатная паста</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
80/50	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с</b> <small>говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль</small>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14
150/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150/5</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-312, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	<b>Кисель из яблок свежих 180</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-117
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Чай с молоком 200</b> <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-326, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 664, Белки-40, Жиры-57, Углеводы-224

13.03.2023 г.

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ детского  
сада №12 "Аленушка"

*Л. А. Напханюк* Л. А. Напханюк

## МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80/5	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12
150/7,5/ 5,5	<b>Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
10	<b>Сыр российский 10</b>	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
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-387, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-31
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	<b>Сок фруктовый в ассортименте 150</b>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/5</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, соль, томатная паста</small>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60/30	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с 150/5</b> <small>говядина, лук, сметана, масло растительное, мука, крупа рисовая, томатная паста, соль</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
120/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая 120/5</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40
150	<b>Кисель из яблок свежих 150</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-74, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-674, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
150	<b>Чай с молоком 150</b> <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-303, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-40
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 437, Белки-33, Жиры-49, Углеводы-186