

13.07.2023 г.

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



МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша манная молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-410, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43
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 пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-70
<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>		
200	Суп картофельный с бобовыми 200 <small>картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
80/50	Тефтели рыбные с соусом 80/50 <small>рыба свежемороженая, молоко, сметана, лук, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
50	Огурцы свежие 50	Калорийность-8, Углеводы-2
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	Пряники в ассортименте 40	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Полдник		Калорийность-240, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 630, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-241

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

13.07.2023 г.

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша манная молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-308, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
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 пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-439, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-52
<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>		
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Суп картофельный с бобовыми 150 <small>картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60/30	Тефтели рыбные с соусом 60/30 <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, лук, сметана, мука, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
130	Рис припущенный 130 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
30	Огурцы свежие 30	Калорийность-5, Углеводы-1
150	Напиток из плодов шиповника 150 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-617, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
40	Пряники в ассортименте 40	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 387, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-198