

14.03.2023 г.

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детского
сада №12 "Аленушка"

Л. А. Напханюк 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>		
200/3	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
180	Какао с молоком сгущенным 180 <small>молоко сгущенное, какао</small>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-342, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-50
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	Зразы рыбные с яйцом 80/5 <small>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Компот из сухофруктов 180 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-637, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	Сдоба обыкновенная 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи</small>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
Итого за Полдник		Калорийность-242, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-182

14.03.2023 г.

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детского
сада №12 "Аленушка"



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>		
150/2	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
150	Какао с молоком сгущенным 150 <small>молоко сгущенное, какао</small>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-38
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
150/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, сметана, томатная паста, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
60/5	Зразы рыбные с яйцом 60/5 <small>рыба свежемороженая, молоко, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-50
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба обыкновенная 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи</small>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 103, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-132