

14.07.2023 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>		
100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-38, Углеводы-9
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-335, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-48
<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 вермишелью 200 <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200/5	Запеканка картофельная с мясом 200/5 <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-296, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-32
50	Огуры свежие 50	Калорийность-8, Углеводы-2
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-600, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Крендель сахарный 50 <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-1 331, Белки-49, Жиры-76, Углеводы-160

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

14.07.2023 г.

Л.А.Напханюк



МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23
150	Чай с сахаром 150/7,5 <small>сахар, 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-306, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-42
<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>		
50	Огурцы свежие 50	Калорийность-8, Углеводы-2
150	Суп картофельный с вермишелью 150 <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, масло растительное, соль</small>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
180/5	Запеканка картофельная с мясом 180/5 <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
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-461, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-63
<u>Полдник</u>		
50	Крендель сахарный 50 <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-44, Жиры-72, Углеводы-123