

17.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк



МКДОУ детский сад №12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
106/5	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
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-443, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-43
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем 200/5 <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
80/50	Тефтели из говядины с соусом сметанным с <small>говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль</small>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14
150/5	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-312, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
50	Помидоры свежие 50	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	Кисель из яблок свежих 180 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	Чай с молоком 200 <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-326, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-43
Итого за день		Калорийность-1 677, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-226

17.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк



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>		
80/5	Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5 <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12
150/7,5/5,5	Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
10	Сыр российский 10	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-387, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-31
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Сок фруктовый в ассортименте 150	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
50	Помидоры свежие 50	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/5 <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60/30	Тефтели из говядины с соусом сметанным с 60/30 <small>говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
120/5	Каша гречневая рассыпчатая 120/5 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40
150	Кисель из яблок свежих 150 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-74, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-687, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-99
<u>Полдник</u>		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Чай с молоком 150 <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-40
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-34, Жиры-49, Углеводы-188