

18.05.2023 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>		
200/5	<b>Каша манная молочная жидкая 200/5</b> <small>крупа манная, сахар, масло сливочное, молоко, соль</small>	Калорийность-410, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43
200/10/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-573, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-70
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
90	<b>Апельсины свежие 90</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-37
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми 200</b> <small>картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
80/50	<b>Тефтели рыбные с соусом 80/50</b> <small>рыба свежемороженая, сметана, лук, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, томатная паста, соль, молоко</small>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	<b>Рис припущенный 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	<b>Напиток из плодов шиповника 180</b> <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-770, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-123
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-240, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 624, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-265

18.05.2023 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150/5	<b>Каша манная молочная жидкая 150/5</b> <small>крупа манная, масло сливочное, сахар, молоко, соль</small>	Калорийность-308, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
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
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-439, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-52
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
90	<b>Апельсины свежие 90</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-37
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	<b>Суп картофельный с бобовыми 150</b> <small>картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60/30	<b>Тефтели рыбные с соусом 60/30</b> <small>рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, лук, сметана, мука, масло растительное, томатная паста, соль, молоко</small>	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
130	<b>Рис припущенный 130</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
150	<b>Напиток из плодов шиповника 150</b> <small>сахар, шиповник</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-101
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 384, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-223