

18.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского
сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/3	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
180	Какао с молоком сгущенным 180 <i>молоко сгущенное, какао</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
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 <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12
80/5	Зразы рыбные с яйцом 80/5 <i>рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	Картофель отварной с маслом 150/5 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
50	Огурцы 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 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-671, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
50	Сдоба обыкновенная 50 <i>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
Итого за Полдник		Калорийность-242, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 294, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-187

18.07.2023 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>		
50	Огурцы свежие 50	Калорийность-8, Углеводы-2
150/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5 <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	Картофель отварной с маслом 120/5 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
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-523, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-55
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба обыкновенная 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</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-1 132, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-137