

19.07.2023 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>		
120/5	Вареники ленивые отварные с маслом 120/5 <i>творог, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-38, Углеводы-9
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-354, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-43
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Напиток овощной 180	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
200/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-23
80/160	Плов из птицы 80/160 <i>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</i>	Калорийность-459, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46
50	Помидоры свежие 50	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	Компот из свежих яблок 180 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-122, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-808, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-124
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Пирожок печеный с повидлом 50 <i>мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49
Итого за Полдник		Калорийность-183, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56
Итого за день		Калорийность-1 427, Белки-67, Жиры-54, Углеводы-254

19.07.2023 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/5	Вареники ленивые отварные с маслом 100/5 <i>творог, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-161, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-15
150	Чай с сахаром 150/7,5 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-292, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-34
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Напиток овощной 150	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31
<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
150/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20 <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, томатная паста, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-81, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17
60/140	Плов из птицы 60/140 <i>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</i>	Калорийность-408, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32
150	Компот из свежих яблок 150 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-102, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-710, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-99
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок печеный с повидлом 50 <i>мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-183, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-220