

20.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк



МКДОУ детский сад №12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн, цей (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

200/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5 <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47
180	Кофейный напиток с молоком 180 <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-537, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-77

2-ой Завтрак

90	Бананы свежие 90	Калорийность-57, Углеводы-11
----	-------------------------	------------------------------

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-57, Углеводы-11

Обед

200	Суп картофельный с клецками 200 <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27

Итого за Обед Калорийность-727, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97

Полдник

180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Коржики молочные 50 <small>мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31

Итого за Полдник Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38

Итого за день Калорийность-1 607, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-223

20.07.2023 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)
Завтрак		
150/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 150/5 <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
150	Кофейный напиток с молоком 150 <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
10	Сыр российский 10	Калорийность-45, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-415, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
2-ой Завтрак		
75	Бананы свежие 75	Калорийность-47, Углеводы-9
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-47, Углеводы-9
Обед		
150	Суп картофельный с клецками 150 <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, соль, зелень, масло растительное, масло сливочное</small>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14
120	Капуста тушеная 120 <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Напиток из плодов шиповника 150 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71
Полдник		
50	Коржики молочные 50 <small>мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
150	Ряженка 150	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-174