

21.03.2023 г.

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ детского  
сада №12 "Аленушка"  
*Л.А.Напханюк* 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 вязкая молочная рисовая 200/5</b> <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-38, Углеводы-9
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
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-547, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-77
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие 100</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с лапшой домашней 200</b> <small>картофель, морковь, лук, мука, соль, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
80	<b>Биточки из птицы 80</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15
150/5	<b>Рагу из овощей 150/5</b> <small>картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	<b>Кисель из яблок свежих 180</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-764, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-93
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Чай с молоком 200</b> <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
50	<b>Булочка "Творожная" 50</b> <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-36
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 594, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-217

21.03.2023 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 вязкая молочная рисовая 150/5</b> <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38
150	<b>Чай с сахаром 150/7,5</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
15	<b>Сыр российский 15</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
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-434, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-57
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие 100</b>	Калорийность-39, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с лапшой домашней 150</b> <small>картофель, морковь, лук, мука, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
60	<b>Биточки из птицы 60</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
120/5	<b>Рагу из овощей 120/5</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-202, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18
25	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	<b>Кисель из яблок свежих 150</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-74, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-670, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка "Творожная" 50</b> <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
150	<b>Чай с молоком 150</b> <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-221, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-33
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 364, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-177