

24.03.2023 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>		
100/10	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10</b> <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23
200	<b>Какао с молоком 200</b> <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-335, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-48
<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 вермишелью 200</b> <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, масло растительное, соль</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200/5	<b>Запеканка картофельная с мясом 200/5</b> <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-296, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-32
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>Компот из сухофруктов 180</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-592, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-92
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	<b>Крендель сахарный 50</b> <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 323, Белки-49, Жиры-76, Углеводы-158

24.03.2023 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>		
100/10	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10</b> <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23
150	<b>Чай с сахаром 150/7,5</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-306, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-42
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
75	<b>Яблоки свежие 75</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 вермишелью 150</b> <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, масло растительное, соль</small>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
180/5	<b>Запеканка картофельная с мясом 180/5</b> <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
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>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-453, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-61
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Крендель сахарный 50</b> <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
150	<b>Кефир 150</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 155, Белки-44, Жиры-72, Углеводы-121