

24.07.2023 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	<b>Икра кабачковая (консервированная) 60</b>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200/10/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-264, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-30
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый в ассортименте 180</b>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Рассольник ленинградский 200</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, лук, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17
80	<b>Котлета Пермская 80</b> <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-202, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10
150	<b>Картофель отварной с маслом 150/5</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	<b>Компот из сухофруктов 180</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-685, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-96
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое 180</b>	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-11
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-329, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 366, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-190

24.07.2023 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	<b>Икра кабачковая (консервированная) 60</b>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
150/7,5/	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-29, Углеводы-7
5,5	<b>150/7,5/5,5</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	
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-233, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-23
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый в ассортименте 150</b>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	<b>Рассольник ленинградский 150</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, лук, крупа рисовая, соль</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12
60	<b>Котлета Пермская 60</b> <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-202, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10
120	<b>Картофель отварной с маслом 120/5</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-583, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-77
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
150	<b>Молоко кипяченое 150</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 270, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-159