

26.07.2023 г.

Утверждаю

Заведующая МКДОУ детского
сада №12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
180	Какао с молоком 180 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-68
<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>		
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <small>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
130	Макароны отварные с маслом 130 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
50	Помидоры свежие 50	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	Компот из свежих яблок 180 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-122, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-835, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
50	Булочка "Умница" йод 50	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-1 681, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-266

26.07.2023 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)
<u>Завтрак</u>		
100/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, яйцо, соль</small>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33
150	Какао с молоком 150 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-459, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-55
<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>		
130	Макаронны отварные с маслом 130 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 <small>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14
30	Помидоры свежие 30	Калорийность-8, Углеводы-1
150	Компот из свежих яблок 150 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-102, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-107
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Умница" йод 50	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	Напиток из плодов шиповника 150 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийность-193, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-231