

28.06.2023 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 120/10                       | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущенным молоком 120/10</b><br><small>творог, сахар, молоко сгущенное, крупа манная, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</small>                             | Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40                               |
| 180                          | <b>Какао с молоком 180</b><br><small>молоко, сахар, какао</small>  | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                  |
| 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-551, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-68                               |
| <b><u>2-ой Завтрак</u></b>   |  |  |
| 180                          | <b>Напиток овощной 180</b>   | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b>Итого за 2-ой Завтрак</b> |  | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 200/5                        | <b>Борщ с фасолью и<br/>картофелем со сметаной<br/>200/5</b><br><small>свекла, картофель, лук, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная, фасоль</small> | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16                                 |
| 80                           | <b>Котлеты из говядины 80</b><br><small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>  | Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18                               |
| 130                          | <b>Макаронны отварные с<br/>маслом 130</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                                 |
| 60                           | <b>Хлеб пшеничный 60</b>   | Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25                                 |
| 180                          | <b>Компот из свежих яблок 180</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>  | Калорийность-122, Углеводы-32  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-822, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-123                              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 180                          | <b>Напиток из плодов<br/>шиповника 180</b><br><small>шиповник, сахар</small>   | Калорийность-122, Углеводы-27  |
| 50                           | <b>Булочка "Умница" йод 50</b>   | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-213, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-42                                 |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 668, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-264                            |

28.06.2023 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 100/10                       | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10</b><br><small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль</small>                         | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33                                |
| 150                          | <b>Какао с молоком 150</b><br><small>молоко, сахар, какао</small>  | Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10                                  |
| 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-459, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-55                               |
| <b><u>2-ой Завтрак</u></b>   |  |  |
| 150                          | <b>Напиток овощной 150</b>   | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b>Итого за 2-ой Завтрак</b> |  | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 130                          | <b>Макаронны отварные с маслом 130</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                                 |
| 50                           | <b>Хлеб пшеничный 50</b>   | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21                                 |
| 150/5                        | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5</b><br><small>свекла, картофель, лук, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, зелень, сахар, чеснок, фасоль, кислота лимонная</small> | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12                                  |
| 60                           | <b>Котлеты из говядины 60</b><br><small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>  | Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14                               |
| 150                          | <b>Компот из свежих яблок 150</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>  | Калорийность-102, Углеводы-27  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-688, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106                              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 50                           | <b>Булочка "Умница" йод 50</b>   | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                  |
| 150                          | <b>Напиток из плодов шиповника 150</b><br><small>шиповник, сахар</small>   | Калорийность-102, Углеводы-23  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-193, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-38                                 |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 422, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-230                            |