

30.03.2023 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)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5 <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47
180	Кофейный напиток с молоком 180 <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-77
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Бананы свежие 75	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками 200 <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-727, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Коржики молочные 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 564, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-228

30.03.2023 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)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 150/5 <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
150	Кофейный напиток с молоком 150 <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-57
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Бананы свежие 75	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками 150 <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, соль, зелень, масло растительное, масло сливочное</small>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14
120	Капуста тушеная 120 <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный 25	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	Напиток из плодов шиповника 150 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-102, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
50	Коржики молочные 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
150	Ряженка 150	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-1 266, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-181