

31.03.2023 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>		
120/10	<b>Оладьи с повидлом 120/10</b> <small>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/15/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-46, Углеводы-11
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-519, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-93
<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>		
200	<b>Суп картофельный с крупой 200</b> <small>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
80/5	<b>Котлеты рыбные 80/5</b> <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-219, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	<b>Компот из сухофруктов 180</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-639, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-87
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 445, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-222

31.03.2023 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>		
120/10	<b>Оладьи с повидлом 120/10</b> <i>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</i>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
150/7,5/ 5,5	<b>Чай с сахаром и лимоном 150/7,5/5,5</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-481, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84
<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>		
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	<b>Суп картофельный с крупой 150</b> <i>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
60/5	<b>Котлеты рыбные 60/5</b> <i>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-71
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряники в ассортименте 40</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24
150	<b>Кефир 150</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 280, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-197