

16.12.2022 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>		
150/10	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком 150/10</b> <i>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-348, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-35
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-510, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-62
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	<b>Яблоки свежие 150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с вермишелью 200</b> <i>картофель, макаронные изделия, лук, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
250/5	<b>Запеканка картофельная с мясом 250/5</b> <i>картофель, говядина, лук, масло сливочное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-40
30	<b>Помидоры соленые 30</b>	Калорийность-136, Углеводы-36
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Компот из сухофруктов 200</b> <i>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-802, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
70	<b>Крендель сахарный 70</b> <i>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-33
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 736, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-246

16.12.2022 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>Сырники из творога со сгущенным молоком 120/10</b> <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-215, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-28
150	<b>Чай с сахаром 150</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
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-341, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-47
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
150	<b>Яблоки свежие 150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Помидоры соленые 30</b>	Калорийность-136, Углеводы-36
150	<b>Суп картофельный с вермишелью 150</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук, масло растительное, соль</small>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
180/5	<b>Запеканка картофельная с мясом 180/5</b> <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
25	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-10
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-1
150	<b>Компот из сухофруктов 150</b> <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-589, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Крендель сахарный 70</b> <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26
150	<b>Кефир 150</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-33
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 354, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-192