

21.12.2022

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>		
120/5	<b>Вареники ленивые отварные с маслом 120/5</b> <i>творог, мука, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-360, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-45
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
200	<b>Напиток овощной 200</b>	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
<b><u>Обед</u></b>		
200/28	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28</b> <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-108, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-23
80/160	<b>Плов из птицы 80/160</b> <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-459, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46
30	<b>Огурцы соленые 30</b>	Калорийность-5, Углеводы-1
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	<b>Компот из свежих яблок 200</b> <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-36
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-835, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-131
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
75	<b>Пирожок печеный с повидлом 75</b> <i>мука, повидло, сахар, яйцо, маргарин, соль, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-359, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 747, Белки-69, Жиры-56, Углеводы-270

21.12.2022

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>		
120/5	<b>Вареники ленивые отварные с маслом 120/5</b> <small>творог, мука, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17
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 пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-323, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-36
<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>		
30	<b>Огурцы соленые 30</b>	Калорийность-5, Углеводы-1*
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150/20	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20</b> <small>картофель, говядина, лук, морковь, соль, масло растительное, томатная паста, яйцо</small>	Калорийность-81, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17
60/140	<b>Плов из птицы 60/140</b> <small>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</small>	Калорийность-408, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32
150	<b>Компот из свежих яблок 150</b> <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-102, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-702, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-98
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Пирожок печеный с повидлом 75</b> <small>мука, повидло, сахар, яйцо, маргарин, соль, масло растительное, дрожжи</small>	Калорийность-359, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
150	<b>Кефир 150</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 568, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-225