

23.12.2022

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)
<u>Завтрак</u>		
120/10	Оладьи с повидлом 120/10 <i>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</i>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
200/7	Чай с лимоном 200/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-46, Углеводы-11
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-519, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-93
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Яблоки свежие 150	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой 200 <i>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
80/5	Котлеты рыбные 80/5 <i>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</i>	Калорийность-219, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	Картофель, запеченный в сметанном соусе 150 <i>картофель, сметана, мука, масло сливочное, сыр, соль</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
200	Компот из сухофруктов 200 <i>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	Вафли 40	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 539, Белки-44, Жиры-56, Углеводы-232

23.12.2022

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ детского сада

№ 12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120/10	Оладьи с повидлом 120/10 <small>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, соль, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65
150/5	Чай с лимоном 150/5 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-481, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Яблоки свежие 150	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
150	Суп картофельный с крупой 150 <small>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
60/5	Котлеты рыбные 60/5 <small>рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль, сухари панировочные</small>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7
120	Картофель, запеченный в сметанном соусе 120 <small>картофель, сметана, мука, масло сливочное, сыр, соль</small>	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная</small>	Калорийность-66, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-524, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
40	Вафли 40	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-26
150	Кефир 150	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-37, Жиры-49, Углеводы-203