

28.12.2022

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ детского сада

№12 "Аленушка"

Л.А.Напханюк

**МКДОУ детский сад 12 "Аленушка" сад**

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 120/10                       | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10</b><br><small>творог, молоко сгущенное, сахар, сметана, яйцо, масло сливочное, крупа манная, соль, сухари панировочные</small>                         | Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40   |
| 200                          | <b>Какао с молоком 200</b><br><small>молоко, сахар, какао</small>  | Калорийность-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27   |
| 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-617, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-83   |
| <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>           |  |  |
| 200/5                        | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5</b><br><small>свекла, картофель, морковь, лук, сметана, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</small> | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16   |
| 80/5                         | <b>Котлета из птицы 80/5</b><br><small>куры, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное, соль, сухари панировочные</small>  | Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15   |
| 130                          | <b>Макаронны отварные с маслом 130</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32   |
| 60                           | <b>Хлеб пшеничный 60</b>   | Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25   |
| 30                           | <b>Помидоры соленые 30</b>   | Калорийность-136, Углеводы-36  |
| 200                          | <b>Компот из свежих яблок 200</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>  | Калорийность-136, Углеводы-36  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-961, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-160  |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 180                          | <b>Ряженка 180</b>   | Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7   |
| 50                           | <b>Булочка "Умница" йод 50</b>   | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-190, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-22   |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 859, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-299  |



28.12.2022

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 100/10                       | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10</b><br><i>творог, молоко сгущенное, сахар, сметана, крупа манная, масло сливочное, яйцо, соль, сухари панировочные</i>                         | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33                              |
| 150                          | <b>Какао с молоком 150</b><br><i>молоко, сахар, какао</i>  | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20                               |
| 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-501, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-65                             |
| <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>           |  |  |
| 130                          | <b>Макаронны отварные с маслом 130</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                               |
| 30                           | <b>Помидоры соленые 30</b>   | Калорийность-136, Углеводы-36  |
| 50                           | <b>Хлеб пшеничный 50</b>   | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21                               |
| 150/5                        | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5</b><br><i>свекла, картофель, морковь, лук, сметана, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</i> | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12                                |
| 60/5                         | <b>Котлета из птицы 60/5</b><br><i>куры, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное, соль, сухари панировочные</i>  | Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10                              |
| 150                          | <b>Компот из свежих яблок 150</b><br><i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>  | Калорийность-102, Углеводы-27  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-783, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-138                            |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 50                           | <b>Булочка "Умница" йод 50</b>   | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                |
| 150                          | <b>Ряженка 150</b>   | Калорийность-83, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21                               |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 540, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-255                          |