

08.12.2022 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>		
200/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5 <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47
200	Кофейный напиток с молоком 200 <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-91
<u>2-ой Завтрак</u>		
100	Бананы свежие 100	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-24
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками 200 <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
30	Помидоры соленые 30	Калорийность-136, Углеводы-36
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	Напиток из плодов шиповника 200 <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-136, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность-877, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Коржики молочные 50 <small>мука, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 858, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-289