

13.02.2023 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
106/5	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
200/10/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/7</b> <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
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-443, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-43
<b><u>2-ой Завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый в ассортименте 180</b>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем 200/5</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, соль, томатная паста</small>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
80/50	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с</b> <small>говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль</small>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14
150/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150/5</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-312, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
60	<b>Хлеб пшеничный 60</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	<b>Кисель из яблок свежих 180</b> <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-117
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Чай с молоком 200</b> <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
40	<b>Печенье сдобное 40</b>	Калорийность-235, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-326, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 664, Белки-40, Жиры-57, Углеводы-224