

09.12.2022 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> | | |
| 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, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, соль</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>сухофрукты, сахар, 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 |