

07.02.2023 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)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша вязкая молочная рисовая 200/5 <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-38, Углеводы-9
15	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-547, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-77
<u>2-ой Завтрак</u>		
100	Яблоки свежие 100	Калорийность-39, Углеводы-11
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-39, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с лапшой домашней 200 <small>картофель, морковь, лук, мука, соль, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
80	Биточки из птицы 80 <small>куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15
150/5	Рагу из овощей 150/5 <small>картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, мука, соль, сахар</small>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Кисель из яблок свежих 180 <small>яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-764, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
200	Чай с молоком 200 <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
50	Булочка "Творожная" 50 <small>мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</small>	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-36
Итого за день		Калорийность-1 594, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-217