

10.02.2023 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>		
100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23
200	Какао с молоком 200 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-335, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-48
<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 вермишелью 200 <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, масло растительное, соль</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200/5	Запеканка картофельная с мясом 200/5 <small>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-296, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-32
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	Компот из сухофруктов 180 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-592, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Крендель сахарный 50 <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-1 323, Белки-49, Жиры-76, Углеводы-158