

15.02.2023 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 120/5                        | <b>Вареники ленивые отварные с маслом 120/5</b><br><i>творог, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-193, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-17                                |
| 200                          | <b>Чай с сахаром 200</b><br><i>сахар, чай</i>  | Калорийность-38, Углеводы-9  |
| 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-354, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-43                               |
| <b><u>2-ой Завтрак</u></b>   |  |  |
| 180                          | <b>Напиток овощной 180</b>   | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b>Итого за 2-ой Завтрак</b> |  | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-31  |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 200/28                       | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28</b><br><i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, томатная паста, масло растительное</i> | Калорийность-108, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-23                                |
| 80/160                       | <b>Плов из птицы 80/160</b><br><i>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</i>                                  | Калорийность-459, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46                               |
| 50                           | <b>Хлеб пшеничный 50</b>   | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21                                 |
| 180                          | <b>Компот из свежих яблок 180</b><br><i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>  | Калорийность-122, Углеводы-32  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | Калорийность-795, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-122                              |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 180                          | <b>Кефир 180</b>   | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7                                  |
| 50                           | <b>Пирожок печеный с повидлом 50</b><br><i>мука, повидло, сахар, яйцо, маргарин, соль, дрожжи, масло растительное</i>                              | Калорийность-81, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | Калорийность-183, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56                                |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийность-1 414, Белки-66, Жиры-54, Углеводы-252                            |