

16.02.2023 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	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5</b> <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-325, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47
180	<b>Кофейный напиток с молоком 180</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной 40</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-484, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-77
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	<b>Бананы свежие 75</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
<b>Итого за 2-ой Завтрак</b>		Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с клецками 200</b> <small>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	<b>Котлеты из говядины 80</b> <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль</small>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
180	<b>Напиток из плодов шиповника 180</b> <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-122, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-727, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
180	<b>Ряженка 180</b>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	<b>Коржики молочные 50</b> <small>мука, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</small>	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 564, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-228