



## МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	<b>150</b>
Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179	<b>100</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	<b>150</b>
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	<b>25</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>25</b>
Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН	, Калорийность-	<b>30</b>
Запеканка картофельная с мясом ЭТАЛОН	Белки-14, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-267	<b>180</b>
Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-47	<b>150</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102	<b>150</b>
Крендель сахарный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка

*С. Хаф С.А. Натанян*

