

**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>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	<b>40</b>
<i>Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-114	<b>200</b>
<i>Какао с молоком сгущенным ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-110	<b>180</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Пюре картофельное ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-133	<b>150</b>
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>180</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН</i>	, Калорийность-	<b>30</b>
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-88	<b>200</b>
<i>Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-204	<b>80</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Молоко кипяченое ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94	<b>180</b>
<i>Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-148	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка

*С. Н. Сидорова* *С. А. Степанова*



**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	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86	150
Какао с молоком сгущенным ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-92	150
<b><u>Обед</u></b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН	, Калорийность-	30
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-66	150
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117	120
Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-153	60
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-148	50



*С. Славянский*