

**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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	<b>200</b>
Вареники ленивые отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-17, Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность-193	<b>120</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Помидоры свежие ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-2, Калорийность-13	<b>50</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	<b>50</b>
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-32, Калорийность-122	<b>180</b>
Плов из птицы ЭТАЛОН	Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46, Калорийность-459	<b>160</b>
Суп картофельный с мясными фрикадельками ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-108	<b>200</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН	Белки-1, Углеводы-31, Калорийность-82	<b>180</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102	<b>180</b>
Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-81	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка



*С. А. Назарова*

## 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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	<b>150</b>
<i>Вареники ленивые отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-161	<b>100</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Помидоры свежие ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-2, Калорийность-13	<b>50</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	<b>50</b>
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
<i>Плов из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-408	<b>140</b>
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками ЭТАЛОН</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-81	<b>150</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	<b>150</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102	<b>150</b>
<i>Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-81	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка

*С.Н. Кошурова С.А. Ханжамова*

