



## 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>		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	<b>150</b>
Хлеб ржаной <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
Сыр Российский <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	<b>10</b>
Кофейный напиток с молоком <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-66	<b>150</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб ржаной <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	<b>25</b>
Хлеб пшеничный <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>25</b>
Котлета из говядины <b>ЭТАЛОН</b>	, Калорийность-	<b>60</b>
Напиток из плодов шиповника <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
Суп картофельный с клецками <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-72	<b>150</b>
Капуста тушеная <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82	<b>120</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Бананы свежие <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Ряженка <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>150</b>
Коржики молочные <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка

*С. Харф - С.В. Харфанова*

М.П.

