

МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Чай с лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-11, Калорийность-46	200
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-350	120
<u>Обед</u>		
Пюре картофельное ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-133	150
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	180
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Огурец свежий ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-2, Калорийность-8	50
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-219	80
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, Калорийность-93	200
<u>Завтрак №2</u>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<u>Полдник</u>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102	180
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146	40

Подпись/Расшифровка

С.Налф С.А.Нанкамок



МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Оладьи с повидлом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-350	120
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
<u>Обед</u>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	1 000
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Огурец свежий ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-2, Калорийность-8	30
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117	120
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-164	60
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-70	150
<u>Завтрак №2</u>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<u>Полдник</u>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102	150
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146	40

Подпись/Расшифровка

С.А. Намжанова

