

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 ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80 | 40 |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38 | 200 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН | Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179 | 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| Компот из сухофруктов ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76 | 180 |
| Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60 | 30 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33 | 30 |
| Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН | , Калорийность- | 30 |
| Запеканка картофельная с мясом ЭТАЛОН | Белки-15, Жиры-13, Углеводы-32, Калорийность-296 | 200 |
| Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-84 | 200 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39 | 100 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102 | 180 |
| Крендель сахарный ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182 | 50 |



С. Шаф С.А. Намжанова

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 ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60 | 30 |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29 | 150 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН | Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179 | 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 |
| Запеканка картофельная с мясом ЭТАЛОН | Белки-14, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-267 | 180 |
| Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-47 | 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 |
| Крендель сахарный ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182 | 50 |

Подпись, Ветширова

С. Шаф С.А. Ханжамова

