

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

