

МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Каши жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47, Калорийность-325	200
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-79	180
<u>Обед</u>		
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
Котлета из говядины ЭТАЛОН	Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18, Калорийность-265	80
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	180
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-96	200
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-120	150
<u>Завтрак №2</u>		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	90
<u>Полдник</u>		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-99	180
Коржики молочные ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	50



Шушилов