

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 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН | Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40, Калорийность-348 | 120 |
| Какао с молоком ЭТАЛОН | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-85 | 180 |
| <u>Обед</u> | | |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127 | 60 |
| Котлета из говядины ЭТАЛОН | Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18, Калорийность-265 | 80 |
| Компот из свежих яблок ЭТАЛОН | Белки-, Углеводы-32, Калорийность-122 | 180 |
| Овощи натур.соленые(помидоры) ЭТАЛОН | , Калорийность- | 20 |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Калорийность-113 | 200 |
| Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-195 | 130 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН | Белки-1, Углеводы-31, Калорийность-82 | 180 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122 | 180 |
| Булочка "Умница" йод ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-91 | 50 |

Подпись/Расшифровка

М.П.



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 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН | Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-290 | 100 |
| Какао с молоком ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-71 | 150 |
| <u>Обед</u> | | |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106 | 50 |
| Котлета из говядины ЭТАЛОН | , Калорийность- | 60 |
| Компот из свежих яблок ЭТАЛОН | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102 | 150 |
| Овощи натур.соленые(помидоры) ЭТАЛОН | , Калорийность- | 20 |
| Борщи с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-85 | 150 |
| Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-195 | 130 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН | Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68 | 150 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102 | 150 |
| Булочка "Умница"йод ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-91 | 50 |

Подпись/Расшифровка

М.П.

