

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 12 "АЛЕНУШКА" Г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

| 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 |
| Сыр Российский ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53 | 15 |
| Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51, Калорийность-333 | 200 |
| <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 |
| Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132 | 200 |
| Биточки из птицы ЭТАЛОН | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-254 | 80 |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14, Калорийность-166 | 150 |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88 | 180 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30 | 75 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Чай с молоком ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91 | 200 |
| Булочка домашняя ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5 | 50 |

Подпись/Расшифровка

С. Хаф- С.А. Намкашик



МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 12 "АЛЕНУШКА" Г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

| 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 |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29 | 150 |
| Сыр Российский ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53 | 15 |
| Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-250 | 150 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 |
| Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132 | 150 |
| Биточки из птицы ЭТАЛОН | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-159 | 60 |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18, Калорийность-202 | 120 |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74 | 150 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30 | 75 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Чай с молоком ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68 | 150 |
| Булочка домашняя ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5 | 50 |

Подпись/Расшифровка

М.А. Намтанин

М.П.

