

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43, Калорийность-410	<b>200</b>
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	<b>200</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	<b>60</b>
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	<b>180</b>
Рис припущенный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-200	<b>150</b>
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-137	<b>200</b>
Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-184	<b>80</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94	<b>180</b>
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146	<b>40</b>



Подпись/Расшифровка

И. Хаф И.А. Ханжамова

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	<b>150</b>
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	<b>150</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	<b>50</b>
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
Рис припущенный ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	<b>130</b>
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	<b>150</b>
Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	<b>60</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	<b>150</b>
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	<b>30</b>



*С. Ханг - С.А. Ханжаева*