

# 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	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43, Калорийность-410	200
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	60
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	180
Рис припущенный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-200	150
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-137	200
Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-184	80
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<b><u>Полдник</u></b>		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94	180
Пряники в ассортименте ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146	40



Подпись/Расшифровка

*С. Хаф С.А. Ханжамов*

# 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>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-308	<b>150</b>
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	<b>150</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	<b>10</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	<b>50</b>
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
<i>Рис припущенный ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, Калорийность-186	<b>130</b>
<i>Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-103	<b>150</b>
<i>Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115	<b>60</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Молоко кипяченое ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	<b>150</b>
<i>Пряники в ассортименте ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-110, Вит.С-6	<b>30</b>

Подпись/Расшифровка


