

МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход (г) |
|--|---|------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| <i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38 | 5 |
| <i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95 | 40 |
| <i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i> | Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16, Калорийность-280 | 106 |
| <i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i> | Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1 | 200 |
| <u>Обед</u> | | |
| <i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127 | 60 |
| <i>Овощи натур.соленые(помидоры) ЭТАЛОН</i> | , Калорийность- | 30 |
| <i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i> | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-68 | 200 |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i> | Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50, Калорийность-312 | 150 |
| <i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i> | Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-212 | 80 |
| <i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i> | Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88 | 180 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| <i>Сок фруктовый в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-88 | 180 |
| <u>Полдник</u> | | |
| <i>Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235 | 40 |
| <i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i> | Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91 | 200 |

Подпись/Расшифровка



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 |
| Чай с лимоном ЭТАЛОН | , Калорийность- | 150 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33 | 30 |
| Сыр Российский ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18 | 10 |
| Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН | Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-211 | 80 |
| <u>Обед</u> | | |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106 | 50 |
| Овощи натур.соленые(помидоры) ЭТАЛОН | , Калорийность- | 20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-51 | 150 |
| Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН | Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-250 | 120 |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН | Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193 | 60 |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74 | 150 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Сок фруктовый в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73 | 150 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235 | 40 |
| Чай с молоком ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68 | 150 |

Подпись/Расшифровка

Мушкова

