

**МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47, Калорийность-325	<b>200</b>
Хлеб ржаной <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	<b>40</b>
Сыр Российский <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	<b>15</b>
Кофейный напиток с молоком <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-79	<b>180</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб ржаной <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
Хлеб пшеничный <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
Котлета из говядины <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18, Калорийность-265	<b>80</b>
Напиток из плодов шиповника <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	<b>180</b>
Суп картофельный с клецками <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-96	<b>200</b>
Капуста тушеная <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-120	<b>150</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Бананы свежие <b>ЭТАЛОН</b> (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	<b>90</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Ряженка <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-99	<b>180</b>
Коржики молочные <b>ЭТАЛОН</b>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка

*С.А. Шаф С.А. Шаф*

## МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	<b>150</b>
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	<b>10</b>
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-66	<b>150</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	<b>25</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>25</b>
Котлета из говядины ЭТАЛОН	, Калорийность-	<b>60</b>
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-72	<b>150</b>
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82	<b>120</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>150</b>
Коржики молочные ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	<b>50</b>



*Шаф А.А. Ханжаник*