

## МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

| Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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        |
| 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       |
| <b><u>Обед</u></b>                        |  |           |
| Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)        | Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60                                   | 30        |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)     | Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30,<br>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,<br>Калорийность-254                            | 80        |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН                     | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14,<br>Калорийность-166                             | 150       |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН                    | Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88                                    | 180       |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                  |  |           |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)      | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39   | 100       |
| <b><u>Полдник</u></b>                     |  |           |
| Булочка "Творожная" ЭТАЛОН                | Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-153                                 | 50        |
| Чай с молоком ЭТАЛОН                      | Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91                                   | 200       |

Подпись/Расшифровка

*С. Хаф С.А. Наумкина*



## МКДОУ детский сад №12 "Аленушка"

| Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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-10, Жиры-20, Углеводы-30,<br>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       |
| <b><u>Обед</u></b>                        |  |           |
| 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,<br>Калорийность-159                             | 60        |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН                     | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18,<br>Калорийность-202                             | 120       |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН                    | Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74                                    | 150       |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                  |  |           |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)      | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39   | 100       |
| <b><u>Полдник</u></b>                     |  |           |
| Булочка "Творожная" ЭТАЛОН                | Белки-7, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-153                                 | 50        |
| Чай с молоком ЭТАЛОН                      | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68                                   | 150       |

Подпись/Расшифровка

*С. Ханг С.А. Ханханова*

