

**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>		
<i>Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	<b>40</b>
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	<b>40</b>
<i>Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	<b>60</b>
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	<b>200</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Пюре картофельное ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-133	<b>150</b>
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>180</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	<b>60</b>
<i>Рассольник ленинградский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Калорийность-110	<b>200</b>
<i>Котлета "Пермская" ЭТАЛОН</i>	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10, Калорийность-202	<b>80</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Сок фруктовый в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-88	<b>180</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	<b>40</b>
<i>Молоко кипяченое ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94	<b>180</b>



*С.А. Нанкамова С.Нанф*

## 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>		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	<b>40</b>
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	<b>60</b>
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	<b>150</b>
<b><u>Обед</u></b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	<b>150</b>
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	<b>50</b>
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117	<b>120</b>
Рассольник ленинградский ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-82	<b>150</b>
Котлета "Пермская" ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-152	<b>60</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Сок фруктовый в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	<b>150</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	<b>40</b>
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	<b>150</b>

Подпись/Расшифровка

*Мария С.А. Наумович*

М.П.

