

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

Подпись/Расшифровка

М.П.



*Н.И. Ханжанин*