

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

С.Нарф С.А.Навкамск



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

С.А. Навкамова