

# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 12 "АЛЕНУШКА" Г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

| 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 ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)               | Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80                                   | 40        |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН | Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40,<br>Калорийность-348                            | 120       |
| Какао с молоком ЭТАЛОН                           | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-85                                  | 180       |
| <b><u>Обед</u></b>                               |  |           |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)            | Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127                                 | 60        |
| Котлета из говядины ЭТАЛОН                       | Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18,<br>Калорийность-265                            | 80        |
| Компот из свежих яблок ЭТАЛОН                    | Белки-, Углеводы-32, Калорийность-122  | 180       |
| Овощи натур. соленые(помидоры) ЭТАЛОН            | , Калорийность-  | 20        |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН   | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Калорийность-113                                 | 200       |
| Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН                | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, Калорийность-195                                 | 130       |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                         |  |           |
| Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН      | Белки-1, Углеводы-31, Калорийность-82  | 180       |
| <b><u>Полдник</u></b>                            |  |           |
| Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН               | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122  | 180       |
| Булочка "Умница" йод ЭТАЛОН                      | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-91                                  | 50        |



*И.И. Шаф - И.А. Наумова*