

# 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 ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200
Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179	100
<b><u>Обед</u></b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	180
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН	, Калорийность-	30
Запеканка картофельная с мясом ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-13, Углеводы-32, Калорийность-296	200
Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-84	200
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	100
<b><u>Полдник</u></b>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102	180
Крендель сахарный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182	50

Подпись/Расшифровка

*Л.Налф- Л.А.Манханова*

