

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 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95 | 40 |
| Каша манная молочная жидкая ЭТАЛОН | Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43, Калорийность-410 | 200 |
| Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН | Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1 | 200 |
| <u>Обед</u> | | |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127 | 60 |
| Овощи натур.соленые(огурцы) ЭТАЛОН | , Калорийность- | 30 |
| Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122 | 180 |
| Рис припущенный ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-200 | 150 |
| Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН | Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-137 | 200 |
| Тефтели рыбные с соусом ЭТАЛОН | Белки-11, Жиры-9, Углеводы-12, Калорийность-184 | 80 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39 | 100 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Молоко кипяченое ЭТАЛОН | Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94 | 180 |
| Пряники в ассортименте ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146 | 40 |

Подпись/Расшифровка



М.П.

