

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	150
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-66	150
<u>Обед</u>		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	25
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	25
Котлета из говядины ЭТАЛОН	, Калорийность-	60
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-72	150
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82	120
<u>Завтрак №2</u>		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-6, Калорийность-33, Вит.С-3	50
<u>Полдник</u>		
Ряженка ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	150
Коржики молочные ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	50



Подпись/Расшифровка *С. Хаф С.В. Навкашова*

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
<i>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47, Калорийность-325	200
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
<i>Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-79	180
<u>Обед</u>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
<i>Котлета из говядины ЭТАЛОН</i>	Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18, Калорийность-265	80
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	180
<i>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-96	200
<i>Капуста тушеная ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-120	150
<u>Завтрак №2</u>		
<i>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	75
<u>Полдник</u>		
<i>Ряженка ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-99	180
<i>Коржики молочные ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	50



Подпись/Расшифровка *С.М. Козлов*