

# 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>                             |  |            |
| Каша жидкая молочная пшеничная с маслом<br>ЭТАЛОН | Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244                                 | <b>150</b> |
| Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)                | Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60                                   | <b>30</b>  |
| Сыр Российский ЭТАЛОН                             | Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53   | <b>15</b>  |
| Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН                 | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-66                                  | <b>150</b> |
| <b><u>Обед</u></b>                                |  |            |
| Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)                | Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50                                   | <b>25</b>  |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)             | Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53                                   | <b>25</b>  |
| Котлета из говядины ЭТАЛОН                        | Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14,<br>Калорийность-200                            | <b>60</b>  |
| Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН                | Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102  | <b>150</b> |
| Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН                | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-72                                  | <b>150</b> |
| Капуста тушеная ЭТАЛОН                            | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82                                  | <b>120</b> |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                          |  |            |
| Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)              | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57   | <b>75</b>  |
| <b><u>Полдник</u></b>                             |  |            |
| Ряженка ЭТАЛОН                                    | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83                                   | <b>150</b> |
| Коржики молочные ЭТАЛОН                           | Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187                                 | <b>50</b>  |



*С. Маг - С. Мамаева*

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

Подпись/Расшифровка


