

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

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход (г) |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|

## Завтрак

|                                        |                                                |     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----|
| 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  |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН                   | Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38     | 200 |
| Сыр Российский ЭТАЛОН                  | Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53               | 15  |
| Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН    | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51, Калорийность-333 | 200 |

## Обед

|                                           |                                                     |     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|
| Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)        | Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60        | 30  |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)     | Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30,<br>Калорийность-33  | 30  |
| Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132      | 200 |
| Биточки из птицы ЭТАЛОН                   | Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15,<br>Калорийность-254 | 80  |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН                     | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14,<br>Калорийность-166  | 150 |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН                    | Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88         | 180 |

## Завтрак №2

|                                      |                                     |    |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----|
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30 | 75 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----|

## Полдник

|                         |                                                            |     |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----|
| Чай с молоком ЭТАЛОН    | Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91               | 200 |
| Булочка домашняя ЭТАЛОН | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30,<br>Калорийность-196, Вит.С-5 | 50  |

Подпись/Васицировка



*И.И. Харф* *И.А. Никанорук*



# 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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)     | Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30,<br>Калорийность-33                             | 30        |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН                      | Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29                                    | 150       |
| Сыр Российский ЭТАЛОН                     | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18                                    | 10        |
| Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН       | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-250                                 | 150       |
| <b><u>Обед</u></b>                        |                                                                                |           |
| 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        |
| Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132                                 | 150       |
| Биточки из птицы ЭТАЛОН                   | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10,<br>Калорийность-159                             | 60        |
| Рагу из овощей ЭТАЛОН                     | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18,<br>Калорийность-202                             | 120       |
| Кисель из яблок ЭТАЛОН                    | Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74                                    | 150       |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                  |                                                                                |           |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)      | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30                                            | 75        |
| <b><u>Полдник</u></b>                     |                                                                                |           |
| Чай с молоком ЭТАЛОН                      | Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68                                   | 150       |
| Булочка домашняя ЭТАЛОН                   | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30,<br>Калорийность-196, Вит.С-5                     | 50        |



Подпись/Расшифровка

*М.А. Никанорова*