

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 103 "ЧЕБУРАШКА"

ГОРОД МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-211	80
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
<u>Завтрак №2</u>		
<i>Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	150
<u>Обед</u>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-51	150
<i>Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-250	120
<i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i>	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193	60
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
<u>Полдник</u>		
<i>Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	150

Подпись/Расшифровка _____

М.П.

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 103 "ЧЕБУРАШКА"

ГОРОД МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16, Калорийность-280	106
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200
<u>Завтрак №2</u>		
<i>Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-88	180
<u>Обед</u>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, жиры-1, углеводы-25, Калорийность-127	60
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-68	200
<i>Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-7, жиры-11, углеводы-50, Калорийность-312	150
<i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-212	80
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88	180
<u>Полдник</u>		
<i>Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91	200

Подпись/Расшифровка _____

М.П.