

# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 103 "ЧЕБУРАШКА" ГОРОД МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

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

### Завтрак

<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	<b>150</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	<b>10</b>
<i>Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-250	<b>150</b>

### Обед

<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	<b>25</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>25</b>
<i>Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132	<b>150</b>
<i>Биточки из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-159	<b>60</b>
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-18, Калорийность-202	<b>120</b>
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	<b>150</b>

### Завтрак №2

<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
---	-------------------------------------	-----------

### Полдник

<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	<b>150</b>
<i>Булочка домашняя ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5	<b>50</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	<b>200</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	<b>15</b>
<i>Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51, Калорийность-333	<b>200</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, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-132	<b>200</b>
<i>Биточки из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-254	<b>80</b>
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14, Калорийность-166	<b>150</b>
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88	<b>180</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91	<b>200</b>
<i>Булочка домашняя ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5	<b>50</b>

Подпись/Расшифровка



М.П.