

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>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179	100
<u>Обед</u>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
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	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-200	60
Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-47	150
Каша пшеничная рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Калорийность-194	120
<u>Завтрак №2</u>		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39	50
<u>Полдник</u>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102	150
Крендель сахарный ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182	50

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 ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200
<i>Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-179	100
<u>Обед</u>		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	180
<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>Суп картофельный с вермишелью ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность-84	200
<i>Каша пшеничная рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, Калорийность-224	150
<u>Завтрак №2</u>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
<u>Полдник</u>		
<i>Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102	180
<i>Крендель сахарный ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29, Калорийность-182	50

Подпись/Расшифровка

М.П.

