

# 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>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-211	80
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-51	150
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-40, Калорийность-250	120
Тефтели из говядины с соусом сметанным с помидором ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193	60
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Мандарины ЭТАЛОН	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-95, Вит.С-1	100
<b><u>Полдник</u></b>		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Чай с молоком ЭТАЛОН	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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16, Калорийность-280	106
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200
<b><u>Обед</u></b>		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-68	200
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50, Калорийность-312	150
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-212	80
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88	180
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
Мандарины ЭТАЛОН	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-76, Вит.С-1	75
<b><u>Полдник</u></b>		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Чай с молоком ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91	200

Подпись/Расшифровка

М.П.

