

# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 103 "ЧЕБУРАШКА" ГОРОД 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-10, Жиры-20, Углеводы-30,<br>Калорийность-33 | 30  |
| Оладьи с повидлом ЭТАЛОН               | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-350     | 120 |
| Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН         | Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30         | 150 |

## Обед

|                                       |                                                |     |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----|
| Компот из сухофруктов ЭТАЛОН          | Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63    | 150 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106         | 50  |
| Пюре картофельное ЭТАЛОН              | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117 | 120 |
| Котлеты рыбные ЭТАЛОН                 | Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-164 | 60  |
| Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН      | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12, Калорийность-70  | 150 |

## Завтрак №2

|                                      |                                      |     |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-, Углеводы-11, Калорийность-39 | 100 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|

## Полдник

|                               |                                                            |     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|
| Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)  | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102              | 150 |
| Пряники в ассортименте ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23,<br>Калорийность-110, Вит.С-6 | 30  |

Подпись/Расшифровка

М.П.



# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 103 "ЧЕБУРАШКА"

## ГОРОД 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   |
| Чай с лимоном ЭТАЛОН                   | Белки-, Жиры-, Углеводы-11, Калорийность-46,<br>Вит.С-3 | 200 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)  | Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95            | 40  |
| Оладьи с повидлом ЭТАЛОН               | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-350          | 120 |

### Обед

|                                       |                                                    |     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|
| Пюре картофельное ЭТАЛОН              | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-133     | 150 |
| Компот из сухофруктов ЭТАЛОН          | Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76       | 180 |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо) | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106             | 50  |
| Котлеты рыбные ЭТАЛОН                 | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9,<br>Калорийность-219 | 80  |
| Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН      | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, Калорийность-93      | 200 |

### Завтрак №2

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

### Полдник

|                               |                                                |     |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-----|
| Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)  | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102 | 180 |
| Пряники в ассортименте ЭТАЛОН | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146 | 40  |

Подпись/Расшифровка



М.П.