

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

| Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход (г) |
|---|--|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                  |  |           |
| 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       |
| Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН     | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86                                  | 150       |
| <b>Обед</b>                                     |  |           |
| 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        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-66                                   | 150       |
| Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН              | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117                                 | 120       |
| Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН                     | Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-153                                 | 60        |
| <b>Завтрак №2</b>                               |  |           |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)            | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30  | 75        |
| <b>Полдник</b>                                  |  |           |
| Молоко кипяченое ЭТАЛОН                         | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146                                  | 150       |
| Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН                       | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-148                                 | 50        |



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

| Наименование блюда                              | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход (г) |
|---|--|-----------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                           |  |           |
| 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       |
| Суп молочный с макаронными изделиями ЭТАЛОН     | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86                                  | 150       |
| <b><u>Обед</u></b>                              |  |           |
| 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        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН | Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-66                                   | 150       |
| Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН              | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117                                 | 120       |
| Зразы рыбные с яйцом ЭТАЛОН                     | Белки-7, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-153                                 | 60        |
| <b><u>Завтрак №2</u></b>                        |  |           |
| Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)            | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30  | 75        |
| <b><u>Полдник</u></b>                           |  |           |
| Молоко кипяченое ЭТАЛОН                         | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146                                  | 150       |
| Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН                       | Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-148                                 | 50        |

Годпись/Расшифровка

М.П.

