

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 ОЛЕНЕНОК'Г.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	40
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	60
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200
<u>Завтрак №2</u>		
Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-88	180
<u>Обед</u>		
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	, Калорийность-	150
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76	180
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	60
Котлета Пермская'ЭТАЛОН	Белки-13, Жиры-12, Углеводы-10, Калорийность-202	80
Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-95, Вит.С-14	200
<u>Полдник</u>		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-94, Калорийность-94	180

Подпись/Расшифровка

М.П. Подпись: М.П. Проганова



МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 ОЛЕНЕНОК'Г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>		
Яйцо вареное вкрутую ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-, Калорийность-63	40
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
Икра кабачковая ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-43	60
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-7, Калорийность-30	150
<u>Завтрак №2</u>		
Сок в ассортименте ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-73	150
<u>Обед</u>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-117	120
Котлета Пермская ЭТАЛОН	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-152	60
Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-72, Вит.С-11	150
<u>Полдник</u>		
Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150

Подпись/Расшифровка

А. Ягодина З.И.

М.П.

