

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 ОЛЕНЕНОК Т. 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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	10
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
<u>Завтрак №2</u>		
Мандарины ЭТАЛОН	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-95, Вит.С-1	100
<u>Обед</u>		
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 томатом ЭТАЛОН	Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-193	60
Кисель из яблок ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	150
<u>Полдник</u>		
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

А. Бродякова

М.П.



МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 ОЛЕНЕНОК Т. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
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
Завтрак №2		
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	75
Обед		
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
Полдник		
Молоко кипяченое ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-146	150
Сдоба обыкновенная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-148	50

Подпись/Расшифровка

И.И. Прохорова С.И.

М.П.



МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 ОЛЕНЕНОК Т. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наименование блюда	зн. 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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	150
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-225	150
<u>Завтрак №2</u>		
Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН	Белки-1, Углеводы-26, Калорийность-68	150
<u>Обед</u>		
Суп из овощей ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-65	150
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106	50
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	150
Плов из птицы ЭТАЛОН	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-408	140
<u>Полдник</u>		
Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-102	150
Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-81	50

Подпись/Расшифровка

М.П.



Г. Прохорова