

# МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 31 "АЛЁНУШКА" С. МАРЬИНЫ КОЛОДЦЫ

| 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 пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)                  | Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95                                   | 40        |
| Чай с сахаром ЭТАЛОН                                   | Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38                                     | 200       |
| Каша пшенная молочная вязкая с маслом и сахаром ЭТАЛОН | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-45, Калорийность-300                                 | 200       |
| <b>Завтрак №2</b>                                      |                                                                                |           |
| Напиток овощной в асс. готовое блюдо ЭТАЛОН            | Белки-1, Углеводы-31, Калорийность-82                                          | 153       |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                                |           |
| Суп из овощей ЭТАЛОН                                   | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-87, Вит.С-9                         | 200       |
| Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)                  | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106                                         | 50        |
| Компот из свежих яблок ЭТАЛОН                          | Белки-, Углеводы-32, Калорийность-122                                          | 180       |
| Плов из птицы ЭТАЛОН                                   | Белки-22, Жиры-24, Углеводы-46, Калорийность-                                  | 60/160    |
| <b>Полдник</b>                                         |                                                                                |           |
| Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)                           | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-                                    | 175       |
| Пирожок печеный с повидлом ЭТАЛОН                      | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-49, Калорийность-81                                  | 50        |

Подпись/Расшифровка \_\_\_\_\_

Н.С.Крусс

