

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 19 "КОЛОБОК" П. ЗАГОРСКИЙ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<u>Обед</u>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Калорийность-127	60
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-68	200
<i>Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50, Калорийность-312	150
<i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-212	80
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88	180
<u>Завтрак</u>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	5
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16, Калорийность-280	106
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200
<u>Завтрак №2</u>		
<i>Мандарины ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-76, Вит.С-1	75
<u>Полдник</u>		
<i>Печенье сдобное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-235	40
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91	200

Подпись/Расшифровка _____

М.П.