

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 19 "КОЛОБОК" П. ЗАГОРСКИЙ

| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход (г) |
|---|--|------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| <i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38 | 5 |
| <i>Чай с лимоном ЭТАЛОН</i> | Белки-, Жиры-, Углеводы-11, Калорийность-46, Вит.С-3 | 200 |
| <i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95 | 40 |
| <i>Оладьи с повидлом ЭТАЛОН</i> | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-65, Калорийность-350 | 120 |
| <u>Завтрак №2</u> | | |
| <i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30 | 75 |
| <u>Обед</u> | | |
| <i>Пюре картофельное ЭТАЛОН</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-133 | 150 |
| <i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i> | Белки-1, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-76 | 180 |
| <i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-106 | 50 |
| <i>Котлеты рыбные ЭТАЛОН</i> | Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-219 | 80 |
| <i>Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН</i> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, Калорийность-93 | 200 |
| <u>Полдник</u> | | |
| <i>Кефир ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i> | Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, Калорийность-102 | 180 |
| <i>Пряники в ассортименте ЭТАЛОН</i> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-146 | 40 |

Подпись/Расшифровка _____

М.П.