

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №3
Филиппова Н.Н. Елесина

Дата 11.07.2022г

| | Выход в граммах | |
|----------------------------------|-----------------|----------------|
| | 1 мл. | сад |
| <u>Завтрак</u> | | |
| Омлет натуральный | 120 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Конфета | 20 | 40 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 |
| <u>2 завтрак</u> | | |
| Яблоко | 100 | 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| Суп вермишелевый на м/к бульоне | 150 | 200 |
| Овощная нарезка (помидор свежий) | 30 | 40 |
| Гречка отварная с маслом | 100 | 130 |
| Котлета мясная | 60 | 80 |
| Соус томатный | 30 | 30 |
| Компот из с/ф | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| <u>Полдник</u> | | |
| Рулетик с повидлом | 60 | 80 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 |
| <i>Белки</i> | <i>45,70</i> | <i>53,44</i> |
| <i>Жиры</i> | <i>75,17</i> | <i>82,63</i> |
| <i>углеводы</i> | <i>255,81</i> | <i>272,2</i> |
| <i>калорийность</i> | <i>1629,4</i> | <i>1885,56</i> |
| | <i>3</i> | |