

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3

*С.С.С.* Н.Н. Елесина  
Дата 08.09.2022г.

	Выход в гр.	
	мл.	сад
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная гречневая	150	200
Батон	20	30
Сыр	8	10
Какао с молоком	150	200
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп « харчо» на курином бульоне	150	200
Овощная нарезка (помидор свежий)	30	40
Капуста тушеная	120	150
Курица отварная	60	80
Кисель фруктовый	150	200
Хлеб пшеничный	40	50
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Полдник</u></b>		
Пирожок с картошкой	60	80
Чай с сахаром и лимоном	150	200
<i>белки</i>	38.60	50.0
<i>жиры</i>	37.1	47.93
<i>углеводы</i>	152	204.3
<i>калорийность</i>	1430	1812. 4