

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

Дата 19.09.2022г



Выход в граммах

	гмл.	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 (свекла вареная)	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>	