

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

Дата 26.09.2022г.

|                                     | Выход в гр.  |                   |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|
|                                     | 1 мл.        | сад               |
| <b><u>Завтрак</u></b>               |              |                   |
| Запеканка из творога                | 120          | 150               |
| Соус сметанный<br>сладкий           | 25           | 30                |
| Кофейный напиток на<br>молоке       | 150          | 200               |
|                                     |              |                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |              |                   |
| Сок фруктовый                       | 100          | 100               |
|                                     |              |                   |
| <b><u>Обед</u></b>                  |              |                   |
| Суп гороховый на м/к/б              | 150          | 200               |
| Овощная нарезка<br>(свекла вареная) | 30           | 40                |
| Плов с мясом                        | 140          | 170               |
| Кисель фруктовый                    | 150          | 200               |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 50                |
| Хлеб ржаной                         | 20           | 40                |
|                                     |              |                   |
| <b><u>Полдник</u></b>               |              |                   |
| Булочка ванильная                   | 60           | 80                |
| Чай с сахаром                       | 150          | 200               |
|                                     |              |                   |
| <i>белки</i>                        | <i>47.05</i> | <i>53.7</i>       |
| <i>жиры</i>                         | <i>44.69</i> | <i>52.8</i>       |
| <i>углеводы</i>                     | <i>221.3</i> | <i>241.<br/>4</i> |
| <i>калорийность</i>                 | <i>1753</i>  | <i>1948</i>       |