

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

Н.Н.Рябенкина

Дата 28.11.2022г



Выход в граммах

	г	мл	сад
<b><u>Завтрак</u></b>			
Омлет натуральный	120		150
Хлеб пшеничный	20		30
Конфета	20		40
Кофейный напиток на молоке	150		200
<b><u>2 завтрак</u></b>			
Яблоко	100		100
<b><u>Обед</u></b>			
Суп вермишелевый на м/к бульоне	150		200
Овощная нарезка (помидор соленый)	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
<b><u>Полдник</u></b>			
Рулетик с повидлом	60		80
Чай с сахаром	150		200
Белки	45,70		53,44
Жиры	75,17		82,63
углеводы	255,81		272,2
калорийность	1629,4		1885,56
	3		