

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №3
И.И. Лесина

Дата 10.01.2023



Выход в гр.

1 мя. сад

Завтрак

Каша молочная геркулесовая 150 200

Сыр 15 20

Батон 20 30

Какао на молоке 150 200

2 завтрак

Сок фруктовый 100 100

Обед

Щи на мясокостном бульоне 150 200

Овощная нарезка (свекла) 30 40

Макаронник с мясом 150 170

Кисель фруктовый 150 200

Хлеб пшеничный 40 50

Хлеб ржаной 20 40

Уплотненный полдник

Каша рисовая 100 110

Котлета куриная 70 90

Соус томатный 20 20

Хлеб пшеничный 25 30

Печенье 20 40

Чай с сахаром 150 200

белки 38.5 56.6

жиры 44.3 65.1

углеводы 219 287.35

калорийность 1481.0 1973.2

6