

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

О.И.И.
Н.Н.Елесина

Дата 06.02.2023г

Выход в граммах

1 мл. сад

Завтрак

Омлет натуральный 120 150

Хлеб пшеничный 20 30

Конфета 20 40

Кофейный напиток
на молоке 150 200

2 завтрак

Банан 100 100

Обед

Суп вермишелевый
на м/к бульоне 150 200

Овощная нарезка
(капуста квашеная) 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

**Уплотненный
полдник**

Картофельное пюре 80 100

Печень говяжья в
сметанном соусе 70 90

Хлеб пшеничный 20 30

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