

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

Дата 07.03.2023г.

	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная геркулесовая	150	200
Сыр	15	20
Батон	20	30
Какао на молоке	150	200
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Щи из свежей капусты на м/к 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
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рис отварной	100	110
Котлета куриная	70	90
Соус томатный	20	20
Хлеб пшеничный	25	30
Печенье	20	40
Чай каркадэ	150	180
белки	38.5	56.6
жиры	44.3	65.1
углеводы	219	287. 35
калорийность	1481. 06	1973 .2