

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

Дата 16.03.2023г

	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная пшеничная	150	200
Батон	20	30
Сыр	15	20
Чай каркаде	150	180
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Яблоко	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп с рыбными консервами	150	200
Овощная нарезка (капуста квашеная)	30	40
Отварные макароны с маслом	100	150
Бефстроганов	85	110
Хлеб пшеничный	40	50
Хлеб ржаной	20	40
Компот из сухофруктов	150	200
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Овощное рагу с курицей	150	180
Ватрушка с творогом	50	70
Хлеб пшеничный	20	20
Какао с молоком	150	180
<i>белки</i>	<i>33.99</i>	<i>48.67</i>
<i>жиры</i>	<i>30.91</i>	<i>43.9</i>
<i>углеводы</i>	<i>148.1</i>	<i>203</i>
<i>калорийность</i>	<i>1450</i>	<i>1824.2</i>