

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

Дата 20.03.2023г

	Выход в граммах	
	1 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>Уплотненный полдник</u></b>		
Картофельное пюре	80	100
Печень, тушеная в сметане	70	90
Хлеб пшеничный	20	30
Рулетик с повидлом	60	80
Чай с сахаром	150	200
<i>Белки</i>	<i>45,70</i>	<i>53,44</i>
<i>Жиры</i>	<i>75,17</i>	<i>82,63</i>
<i>углеводы</i>	<i>255,81</i>	<i>272,2</i>
<i>калорийность</i>	<i>1629,4</i>	<i>1885,56</i>
	<i>3</i>	