

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №3

Олег... Н.Н.Блесина

Дата 21.03.2023г.



Выход в гр.

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