

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

Дата 15.05.2023г

| | Выход в граммах | |
|---------------------------------------|-----------------|---------|
| | 1 мл. | сад |
| <u>Завтрак</u> | | |
| Омлет натуральный | 120 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Конфета | 20 | 40 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 |
| <u>2 завтрак</u> | | |
| Яблоко | 100 | 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 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> | 45,70 | 53,44 |
| <i>Жиры</i> | 75,17 | 82,63 |
| <i>углеводы</i> | 255,81 | 272,2 |
| <i>калорийность</i> | 1629,4 3 | 1885,56 |