


Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3

 Н.Н.Елесина

Дата 19.07.23г



|  | Выход в гр.   |               |
|--|---------------|---------------|
|  | От 1 до 3 лет | От 3 до 7 лет |
| <b><u>Завтрак</u></b>  |               |               |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена №175                    | 150           | 200           |
| Хлеб пшеничный   | 20            | 40            |
| Сыр (порциями) №7  | 10            | 10            |
| Кофейный напиток с молоком №395                              | 150           | 200           |
| <b><u>2 завтрак</u></b>                                      | 100           | 100           |
| Сок яблочный №399  |               |               |
| <b><u>Обед</u></b>   |               |               |
| Суп картофельный №77   | 150           | 200           |
| Овощи по сезону (огурец или помидор свежий, свекла отварная) | 30            | 50            |
| Котлета, рубленая с белокочанной капустой(говядина) №455     | 50            | 70            |
| Макаронные изделия отварные с маслом №205                    | 110/5         | 130/5         |
| Кисель из повидла, джема, варенья №383                       | 150           | 180           |
| Хлеб пшеничный   | 20            | 30            |
| Хлеб ржаной  | 20            | 30            |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>                            |               |               |
| Макаронны отварные с сыром №206                              | 120           | 160           |
| Печенье  | 50            | 50            |
| Чай с сахаром №392   | 150           | 190           |
| белки  | 37.32         | 52.74         |
| жиры   | 47.9          | 58.74         |
| углеводы   | 171.58        | 239.76        |
| калорийность   | 1405          | 1882          |