

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3

Н.Н.Елесина

Дата 31.07.23г.



|   | Выход в граммах |         |
|---|-----------------|---------|
|   | 1 мл.           | сад     |
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                 |         |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168                      | 150             | 200     |
| Хлеб пшеничный  | 20              | 40      |
| Масло сливочное (порциями) №6                                 | 5               | 5       |
| Чай с лимоном №393  | 180             | 180     |
| <b><u>2 завтрак</u></b>                                       |                 |         |
| Сок яблочный  | 100             | 100     |
| <b><u>Обед</u></b> Щи из свежей капусты с картофелем №67      | 150             | 200     |
| Овощи по сезону (огурец или помидор свежий, свекла отварная)) | 30              | 50      |
| Рыба, тушенная с овощами №247                                 | 60              | 80      |
| Картофель отварной №125                                       | 110             | 130     |
| Соус томатный   | 30              | 30      |
| Компот из с/ф №376  | 150             | 180     |
| Хлеб ржаной   | 20              | 30      |
| Хлеб пшеничный  | 20              | 30      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>                             |                 |         |
| Омлет с овощами №220  | 80              | 100     |
| Хлеб пшеничный  | 20              | 30      |
| Компот из свежих плодов №372                                  | 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          | 1885,56 |