

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

Е.Н.Елесина Н.Н.Елесина

Дата 05.10.2013г.



Выход в гр.

1 мл. сад

| | | |
|--|---------------|---------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| Каша вязкая молочная манная №185 | 150/5 | 200/5 |
| Масло(порциями)№6 | 5 | 5 |
| Чай с молоком №394 | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 30 |
| <u>2 завтрак</u> | | |
| Фрукты свежие(Апельсин) | 100 | 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| Борщ с капустой и картофелем №57 | 150 | 200 |
| Овощи по сезону (огурец или помидор свежий, свекла отварная) | 30 | 50 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №205 | 110/5 | 130/5 |
| Тефтели мясные№287 | 50 | 70 |
| Соус томатный№348 | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 |
| Напиток лимонный | 150 | 180 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена №175 | 150 | 180 |
| Вафли | 50 | 70 |
| Компот из сушеных фруктов№376 | 150 | 200 |
| <i>белки</i> | <i>31,4</i> | <i>48.67</i> |
| <i>жиры</i> | <i>29,6</i> | <i>43.9</i> |
| <i>углеводы</i> | <i>218,4</i> | <i>203</i> |
| <i>калорийность</i> | <i>1291,9</i> | <i>1824.2</i> |