

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

Дата 16.10.2022

	Выход в гр.	
	1 мл. сад	
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная вязкая геркулесовая. №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный.	40	40
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Фрукты свежие (Яблоко)	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
Котлета рубленая из птицы №305	50	70
Каша гречневая рассыпчатая №165	110	150
Напиток лимонный №699	150	180
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	20	30
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Зеленый горошек консервированный №100	30	40
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром №392	150	190
<i>белки</i>	<i>47.05</i>	<i>53.7</i>
<i>жиры</i>	<i>44.69</i>	<i>52.8</i>
<i>углеводы</i>	<i>221.3</i>	<i>241.4</i>
<i>калорийность</i>	<i>1753</i>	<i>1948</i>