

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

Дата 13.10.2013г

	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	20	40
Чай с лимоном №393	180	180
<u>2 завтрак</u>		
Сок яблочный №399	100	100
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	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
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	20	30
<u>Уплотненный полдник</u>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов	150	200
<i>белки</i>	25.69	31.28
<i>жиры</i>	19.36	25.82
<i>углеводы</i>	65.1	71.75
<i>калорийность</i>	445.5	565.6
	5	