

Заведующий МКДОУ д/с №3

Евгения И.И. Елесина

Дата 20.11.2023



	Выход в граммах	
	1 мл.	сад
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	150	200
Хлеб пшеничный	20	40
Масло сливочное (порциями) №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	100	100
<u>Обед</u> Щи из свежей капусты с картофелем №67	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	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
<u>Уплотненный полдник</u>		
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>	255,8	272,2
	1	
<i>калорийность</i>	1629,	1885
	4	