

Заведующий МКДОУ д/с №3

И.И. Елесина

Дата 04.12.2023

	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 соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба, тушеная 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
<b>Белки</b>	45,70	53,44
<b>Жиры</b>	75,17	82,63
<b>углеводы</b>	255,8	272,2
	1	
<b>калорийность</b>	1629,	1885
	4	