

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3

*Сидорова* — Н.Н. Елесина

Дата 27.12.2013



	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	20	40
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с макаронными изделиями №82	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
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	20	30
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов	150	200
белки	25.69	31.2
жиры	19.36	25.8
углеводы	65.1	71.7
калорийность	445.5	565.
	5	