

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



Дата 28.12.2013

	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	5	5
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Апельсин)	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные№287	50	70
Соус томатный№348	20	30
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	20	30
Напиток лимонный	150	180
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	150	180
Вафли	50	70
Компот из сушеных фруктов№376	150	200
<i>белки</i>	<i>31,4</i>	<i>48,67</i>
<i>жиры</i>	<i>29,6</i>	<i>43,9</i>
<i>углеводы</i>	<i>218,4</i>	<i>203</i>
<i>калорийность</i>	<i>1291,9</i>	<i>1824,2</i>