



Утверждаю:

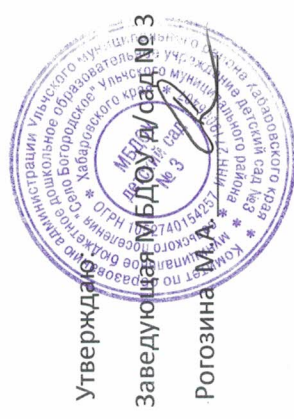
Заведующая МДОУ «Сад №3

Рогозина МА

С 12.903 лет

1 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша гречневая	200 г					
Хлеб с маслом	60,5 г	23,93	28,93	99,89	3.52	758,7
Какао	200 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Огурец консервированный	50 г					
Борщ	200 г					
Плов с курицей	150 г	40,93	30,04	72,19	6,57	680,68
Компот с изюмом	200 г					
Полдник						
Лапшевник с творогом	150 г					
Чай с лимоном	150 г	13,76	9,04	24,92	0.37	238,13
		78,02	68,01	197,4	50.66	1502

с 12.00.3 лет



Утверждаю

Заведующая МБОУ Д/сад №3

Рогозина М.А.

2 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша пшеничная	200 г					
Хлеб с маслом	60,5 г	16,33	21,9	71,02	2,07	553,57
Кофейный напиток	200 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат с квашен.капусты	45 г					
Суп с фрикадельками	200 г					
Рыба запечен . по_русски	150 г	29,82	32,55	50,25	19,62	730,9
Компот из кураги	200 г					
Полдник						
Рожки с сыром	150 г	9,49	10.01	32,72	1,24	262
Чай	200 г					
		56,04	64,86	163,79	22,93	1586,67

С 12. go 3 tem



3 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Суп молочный	200 г					
вермишелевый						
Хлеб с маслом ,сыр	60,5 /10 г	15,63	22,53	64,51	2,34	529,52
Чай с молоком	200 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из свеклы	45г					
Суп овощной	200 г	46,42	62,38	97,83	24,87	1109,47
Рис, котлета мясная	150/60 г					
Компот из свежих фруктов	200 г					
Полдник						
Омлет с сосиской	60 г	29,2	39,3	12,72	44,4	504
Чай с лимоном	200 г					
		91,25	124,21	175,86	71,61	2142,99

С 12. 90 3 1 ем

Утверждаю:

Заведующая

Рогозина М.А.



4 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша геркулесовая	200 г					
Хлеб с маслом	60,5 г	17,09	22,63	68,23	2,49	553,93
Какао	200 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из морской капусты	45 г					
Суп рыбный	200 г					
Картофельное пюре, гуляш из курицы	150/50 г	103,95	42,83	73,99	5,48	419,77
Компот из с/фр	200 г					
Полдник						
Салат зимний	130 г	4,14	10,48	29,65	32,42	230,6
Чай с лимоном	200 г					
		125,58	76,34	181,67	40,39	1246,3

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ д/сад № 3

Рогозина М.А.

с 12.00 3 лет

5 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак	200 г					
Каша пшеничная						
Хлеб с маслом , сыр	60,5/10 г	22,93	28,93	99,89	3,52	758,7
Кофейный напиток	200 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из зеленого горошка	45 г					
Свекольник	200 г					
Зразы мясные	130 г	52,18	41,08	21,77	24,97	469,98
Компот из свежих ягод	200 г					
Полдник						
Пирожок печеный	50 г	9,57	7,31	11,19	80,55	164,45
Отвар шиповника	200 г					
		84,68	77,32	132,85	109,04	1343,3

С 3 90 7 12 м

Умб
Зав
М. Д



1 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак Каша гречневая Хлеб с маслом Какао	250 г	24,83	32,98	128,61	3,89	894,32
	60,7 г					
	250 г					
Обед Хлеб Огурец консервированный Борщ Плов с курицей Компот с изюмом	40 г	49,94	36,95	86,74	6,96	780,53
	50 г					
	250 г					
	200 г					
	250 г					
Полдник Лапшевник с творогом Чай с лимоном	150 г	15,98	10,93	29,99	1,6	349,82
	200г					
		90,75	80,86	245,94	12,45	2024,67

С 3 9 0 4 лет



2 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша пшеничная	250 г					
Хлеб с маслом	60,7 г	18,93	29,84	85,1	2,9	599,9
Кофейный напиток	250 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат с квашен.капусты	60 г					
Суп с фрикадельками	250 г					
Рыба запечен . по_русски	200 г	32.18	40,81	58,7	21,32	809,4
Компот из кураги	250 г					
Полдник						
Рожки с сыром	150 г	13,84	15,32	38,88	1,61	302,6
Чай	200 г					
		64,95	85,97	182,68	25,83	1711,9

С 3 год 4 лет

Утверждено
Заведующей
Рогозина



3 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Суп молочный	250 г					
вермишелевый						
Хлеб с маслом, сыр	60,5 / 10 г					
Чай с молоком	200 г	16,11	28,32	67,1	2,8	549,1
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из свеклы	60 г					
Суп овощной	250 г					
Рис, котлета мясная	200/60 г	48,54	69,91	101,1	25,7	1112,2
Компот из свежих фруктов	250 г					
Полдник						
Омлет с сосиской	150 г	31,4	42,5	14,8	45,1	508,3
Чай с лимоном	200 г					
		96,05	140,73	183	73,6	2169,6

с 3 до 4 лет

Утверждено
Заведующей
Розолина

4 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша геркулесовая	250 г					
Хлеб с маслом	60,7 г	18,05	24,9	72,82	2,52	593,81
Какао	250 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из морской капусты	60 г					
Суп рыбный	250 г					
Картофельное пюре, гуляш из курицы	200/50 г	114,98	46,32	78,94	5,95	814,3
Компот из с/фр	250 г					
Полдник						
Салат зимний	150 г	5,18	12,44	32,8	34,44	280,99
Чай с лимоном	200 г					
		138,21	83,66	184,56	42,91	1689,1



[illegible]

5 день	Выход	белки	жиры	углеводы	Витамин С	к/кал
Завтрак						
Каша пшенная	250 г					
Хлеб с маслом ,сыр	60,7/10 г	29,93	32,84	112,2	3,81	801,33
Кофейный напиток	250 г					
Обед						
Хлеб	40 г					
Салат из зеленого горошка	60 г					
Свекольник	250 г					
Зраза мясная	160 г	58,31	49,34	27,31	29,31	587,5
Компот из свежих ягод	250 г					
Полдник						
Пирожок печеный	60 г	12,32	8,38	15,36	91,3	191,7
Отвар шиповника	250 г					
		100,56	90,56	154,87	124,42	1580,53