

МБДОУ № 3 «Одуванчик» Е.Е. Сихаджок

## Завтрак Опурация 2022года

| №<br>п/п | Наименование блюда **      | Выход гр. | <b>Калорий ность</b> |
|----------|----------------------------|-----------|----------------------|
| 1.       | Каша манная видкая         | 200       | 190,61               |
| 2.       | Отварное яйцо              | 40        | 63                   |
| 3.       | Хлеб пшеничный с<br>маслом | 30,77/6   | 101,49               |
| .4.      | Кофейный напиток с молоком | 200       | 132,83               |

Второй завтрак

| №<br>п/п          | Наименование<br>блюда | Выход  | Калорий |
|-------------------|-----------------------|--------|---------|
| <u></u> 1.<br>бед | Сок фруктовый         | 154,05 | 88      |

| №<br>п/п | Наименование <b>блюда</b> | Выход | Калорий |
|----------|---------------------------|-------|---------|
| 1.       | Суп (Полевой)             | 200   | 192,17  |
| 2.       | Котлета из курицы         | 80    | 122,14  |
| 4.       | Зеленый горошек           | 158,1 | 24,9    |
| 5.       | Хлеб пшеничный            | 30    | 70,5    |
| 6.       | Хлеб ржаной               | 54,05 | 100,5   |
| 7.       | Компот из<br>сухофруктов  | 200   | 82,19   |
| 8.       | Каша гречневая            | 100   | 169,67  |

Полдник

| №<br>п/п                    | <b>Наименование блюда</b> | Выход гр. | <b>Калорий ность</b> |
|-----------------------------|---------------------------|-----------|----------------------|
| 1.                          | Картоф. отварной          | 125       | 131,22               |
| 2.                          | Икра.из отв.морков        | 80        | 99,46                |
| 3.                          | Хлеб пшеничный            | 20        | 47                   |
| 4.                          | Булочка                   | 70        | 204,92               |
| 5.                          | Чай с сахаром             | 200       | 33,05                |
| 6.                          | Фрукты свежие             | 130       |                      |
| ИТОГО калорийность за день: |                           |           | 61,1<br>1974,77      |