

Заведующий ДОУ № 73

Утверждаю
Игнашова Е.П.
2023 г.



Завтрак				
№	блюдо	Масса порций	Калорийность	
1	Вареное яйцо	100г	1,0	90г 40
2	Макароны с маслом	100г	9,8	125 1615
3	Сыр с маслом	100г	9,4	115 15,0
Второй завтрак				
	Печенье	150		18,5
			15	
Обед				
1	Уха по-домовому	100г	1,4	25 22,6
2	Сметана, сметана	100г		
3	Рис с курицей	100г	1,4	98 40
4	Сваренная картошка	100г		
5	Пюре картофельное	100г	9,3	101 92
6	Компот из фруктов	100г	25,0	155 49,5
Плотный полдник				
1	Сыр с маслом	100г	1,5	95 92
2	Пюре			
3	Чай сладкий	100г	9,9	