

Утверждаю Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"



Гневанова М.Н

(Ф.И.О)

**МЕНЮ**

на 25.03.2025 год

для МДОУ "Костинский детский сад"

**Диетстолы**

Д/сад МДОУ Костинский д/сад Отд./корп [Костинский д/сад с 3-7 лет День вторник

| Прием пищи           | Раздел          | № рец.         | Блюдо                                 | Выход, г           | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|----------------------|-----------------|----------------|---------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак              | горячее блюдо   | 14\4           | Каша ячневая                          | 200                | 206,00         | 6,50         | 6,00         | 31,20         |
|                      | горячий напиток | 14\10          | Кофейный напиток                      | 200                | 89,00          | 3,00         | 2,90         | 13,40         |
|                      | бутерброды      | 2              | Батон чайный                          | 20                 | 48,00          | 1,46         | 0,26         | 10,96         |
|                      |                 |                | Масло сливочное                       | 5                  | 33,10          | 6,62         | 3,62         | 0,01          |
|                      | 1 блюдо         | 15\2           | Суп-пюре из разных овощей             | 250                | 102,00         | 3,35         | 4,46         | 11,81         |
|                      | хлеб пшеничный  | 34\2           | Гренки                                | 10                 | 23,60          | 0,08         | 0,10         | 4,79          |
|                      | гарнир          | 250            | Рыба запеченная с картофелем          | 200                | 338,00         | 19,90        | 17,20        | 24,90         |
|                      | горячий напиток | 7\10           | Компот из сухофруктов и шиповника     | 180                | 63,90          | 0,36         | 0,01         | 16,33         |
|                      | хлеб ржаной     |                | Хлеб Дарница 2 сорт                   | 30                 | 44,00          | 1,42         | 0,44         | 8,94          |
|                      | хлеб пшеничный  |                | Хлеб крестьянский йодированный 1 сорт | 10                 | 23,60          | 0,08         | 0,10         | 4,79          |
|                      | Полдник         | мучные изделия | 6\5                                   | Сырники из творога | 150            | 355,00       | 25,70        | 14,18         |
|                      |                 |                | Молоко сгущенное                      | 20                 | 66,00          | 1,40         | 1,70         | 11,20         |
|                      | горячий напиток | 10\10          | Чай с сахаром                         | 200                | 35,00          | 0,00         | 0,00         | 9,10          |
| <b>Итого за день</b> |                 |                |                                       |                    | <b>1460,20</b> | <b>70,57</b> | <b>52,37</b> | <b>172,23</b> |