

Утверждено: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

МЕНЮ

на 14.02.2025 год

Диетсто́лы

| Д/сад | МДОУ Костинский д/сад | | Отд./корп | | Ярославский детский сад | | с 3-7 лет | | День | |
|---------|-----------------------|--------|-----------|---|-------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | пятница |
| Завтрак | горячее блюдо | 11\4 | | Каша пшениная | 200 | 206,00 | 6,50 | 6,00 | 31,20 | |
| | горячий напиток | 13\10 | | Коф.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 | 6,620 | 3,62 | 0,01 | |
| Обед | салат | 21\1 | | Салат из свеклы с морковью и растит.маслом | 60 | 73,00 | 0,77 | 5,93 | 4,41 | |
| | 1 блюдо | 7\2 | | Щи из свежей капусты с крупой и сметаной на к\б | 250 | 94,80 | 2,02 | 5,37 | 9,61 | |
| | 2 блюдо | 16\7 | | Зразы из рыбы | 80 | 113,80 | 9,03 | 4,82 | 8,59 | |
| | гарнир | 3\3 | | Картофельное пюре | 150 | 135,00 | 3,10 | 4,20 | 20,60 | |
| | горячий напиток | 6\10 | | Компот из сухофруктов | 150 | 64,80 | 0,44 | 0,02 | 16,44 | |
| | | | | Хлеб крестьянский йодированный 1 сорт | 20 | 47,20 | 1,54 | 0,19 | 9,58 | |
| | | | | Хлеб дарница 2 сорт | 30 | 60,30 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | |
| Полдник | муч.изделия | 448 | | Оладьи со стущ молоком | 70\25 | 188,00 | 5,30 | 3,90 | 32,40 | |
| | | 401 | | Чай с сахаром | 200 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | |
| | ИТОГО | | | | | 1188,00 | 42,09 | 37,63 | 177,99 | |