

Утверждено: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

МЕНЮ

на 20.02.2025 год

Диетсто́лы

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------|-------------------------|-----------|------|---------|
| Д/сад | МДОУ Костинский д/сад | Отд./корп | Ярославский детский сад | с 3-7 лет | День | четверг |
|-------|-----------------------|-----------|-------------------------|-----------|------|---------|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--------|---|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| Завтрак | горячее блюдо | 16\4 | Каша ассорти | 200 | 175,00 | 5,00 | 5,90 | 25,60 |
| | горячий напиток | 14\10 | Какао с молоком | 180 | 121,50 | 3,15 | 3,15 | 20,61 |
| | бутерброды | 3\13 | Батон с сыром | 20\9 | 69,69 | 3,12 | 1,92 | 10,96 |
| | салат | 10\1 | Салат из моркови с раст маслом | 60 | 64,00 | 0,70 | 4,00 | 7,90 |
| | 1 блюдо | 15\2 | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 250 | 235,00 | 6,40 | 15,40 | 19,20 |
| | 2 блюдо | 8\8 | Бефстроганов из отварного мяса кури | 80 | 192,00 | 13,10 | 12,90 | 6,50 |
| | гарнир | 8\3 | Капуста тушенная | 150 | 94,00 | 3,50 | 2,90 | 17,40 |
| | горячий напиток | 9\10 | Кисель из сухофруктов | 180 | 103,00 | 0,90 | 0,00 | 28,80 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб Дарница 2 сорт | 30 | 66,00 | 1,56 | 0,66 | 13,41 |
| | хлеб пшеничный | | Хлеб крестьянский подорожанный 1 сорт | 20 | 47,20 | 0,16 | 0,20 | 9,58 |
| | мучные изделия | 5\12 | Ватружка с творогом | 65 | 212,00 | 8,50 | 8,10 | 26,20 |
| | горячий напиток | 10\10 | Чай с сахаром | 200 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 |
| | Итого за день | | | | | 1375,39 | 43,79 | 54,63 |