

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

**МЕНЮ**

на 12.09.2025 год

**Диетстолы**

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

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	11\4	Каша пшенная	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	30	72,00	2,19	0,39	16,44
			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 I сорт	20	47,20	1,54	0,19
	хлеб ржаной		Хлеб дарница 2 сорт	20	40,20	1,54	0,28	7,79
Полдник	муч.изделия	448	Оладьи со сгущ.молоком	70\25	188,00	5,30	3,90	32,40
		401	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
	<b>ИТОГО</b>				<b>1191,90</b>	<b>42,05</b>	<b>37,62</b>	<b>179,57</b>