

Утверждаю: Генеральный директор МДОУ "Костинский детский сад"



### Диетсто́лы

| Д/сад | МДОУ Костинский д/сад | Костинский детский сад | с 1-3 лет | День | пятница |
|-------|-----------------------|------------------------|-----------|------|---------|
|       |                       | Отд./корп              |           |      |         |

| Прием пищ | Раздел          | № рец. | Блюдо                                                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|-----------------|--------|--------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак   | горячее блюдо   | 3\5    | Лапшевник с творогом                                   | 150      | 229,00       | 9,70  | 7,80  | 30,60    |
|           | соусы           | 2\11   | Соус сладкий молочный                                  | 30       | 33,00        | 0,70  | 1,40  | 4,50     |
|           | горячий напиток | 397    | Какао с молоком                                        | 150      | 89,00        | 3,15  | 2,72  | 12,90    |
|           | бутерброды      | 2      | Батон чайный                                           | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|           |                 |        | сыр                                                    | 6        | 14,40        | 1,10  | 1,10  | 0,00     |
| Обед      | салат           | 12\1   | Салат из белокочанной капусты с луком и растит. маслом | 40       | 51,43        | 0,52  | 1,99  | 7,86     |
|           | салат           | 5\1    | Салат из капусты с морковью и раст. маслом             |          |              |       |       |          |
|           | 1 блюдо         | 11\2   | Рассольник домашний со сметаной                        | 150      | 74,00        | 1,40  | 3,30  | 10,40    |
| Обед      | 2 блюдо         | 4\9    | Плов из мяса кур                                       | 150      | 276,00       | 14,40 | 13,10 | 24,70    |
|           | горячий напиток | 372    | Кисель из сухфруктов                                   | 150      | 86,00        | 0,70  | 0,00  | 24,00    |
|           | хлеб ржаной     |        | Хлеб дарница 2 сорт                                    | 30       | 44,00        | 1,42  | 0,44  | 8,94     |
|           | гарнир          | 21\3   | Омлет с овощами                                        | 80       | 141,00       | 5,50  | 12,60 | 2,20     |
| Полдник   |                 |        | Хлеб йодированный 1 сорт                               | 20       | 47,20        | 1,54  | 0,19  | 9,58     |
|           |                 | 401    | Чай с молоком                                          | 150      | 46,00        | 1,10  | 1,10  | 8,40     |
|           | ИТОГО           |        |                                                        |          | 1179,03      | 42,69 | 46,00 | 155,04   |