

Утверждаю:  М.Н. "Костинский детский сад"

Гневнов М.Н.

Диетстолы

|       |                       |  |  |           |                            |           |      |         |
|-------|-----------------------|--|--|-----------|----------------------------|-----------|------|---------|
| Д/сад | МДОУ Костинский д/сад |  |  | Отд./корп | Бутаковский<br>детский сад | с 3-7 лет | День | Четверг |
|       |                       |  |  |           |                            |           |      |         |

| Прием пищ | Раздел          | № рец. | Блюдо                                                 | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------|-----------------|--------|-------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак   | горячее блюдо   | 3\5    | Лапшевник с творогом                                  | 150      | 285,00       | 12,10 | 9,80  | 32,80    |
|           | соусы           | 2\11   | Соус сладкий молочный                                 | 50       | 54,85        | 1,20  | 2,40  | 7,50     |
|           | горячий напиток | 397    | Какао с молоком                                       | 180      | 107,00       | 3,67  | 3,19  | 15,80    |
|           | бутерброды      | 2      | Батон чайный                                          | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|           |                 |        | Сыр                                                   | 9        | 21,69        | 1,660 | 1,66  | 0,00     |
| Обед      | салат           | 12\1   | Салат из белокачанной капусты с луком и растит.маслом | 40       | 51,43        | 0,52  | 1,99  | 7,86     |
| Обед      | 1 блюдо         | 11\2   | Рассольник домашний со сметаной                       | 250      | 116,25       | 2,30  | 5,60  | 17,40    |
|           | 2 блюдо         | 4\9    | Плов из мяса кур                                      | 150      | 368,00       | 19,10 | 17,50 | 34,90    |
|           | горячий напиток | 9\10   | Кисель из сухфруктов                                  | 150      | 103,00       | 0,90  | 0,00  | 28,80    |
|           | хлеб ржаной     |        | Хлеб дарница 2 сорт                                   | 30       | 44,00        | 1,42  | 0,44  | 8,94     |
| Полдник   | гарнир          | 220    | Омлет с овощами                                       | 100      | 176,25       | 6,80  | 15,60 | 2,70     |
|           |                 |        | Хлеб йодированный 1 сорт                              | 20       | 47,20        | 1,54  | 0,19  | 9,58     |
|           |                 | 12\10  | Чай с молоком                                         | 180      | 61,00        | 1,40  | 1,40  | 11,20    |
|           | ИТОГО           |        |                                                       |          | 1483,67      | 54,07 | 60,03 | 188,44   |