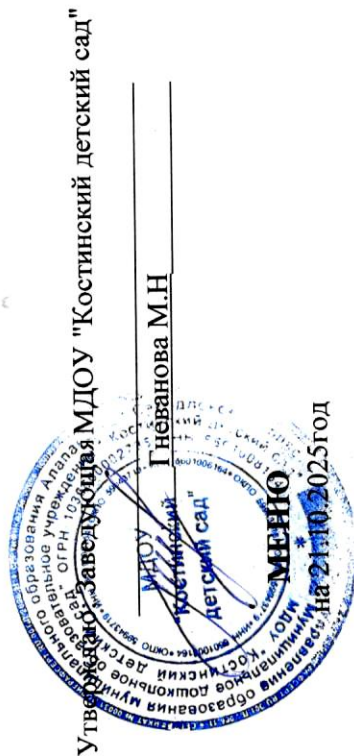




Диетсто́лы

|       |                         |  |           |                         |           |         |
|-------|-------------------------|--|-----------|-------------------------|-----------|---------|
| Д/сад | МДОУ Костанайский д/сад |  | Отд./корп | Бутаковский детский сад | с 3-7 лет | День    |
|       |                         |  |           |                         |           | вторник |

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 3\6    | Омлет с зеленым горошком             | 100\5    | 85,00        | 6,60  | 4,60  | 4,20     |
|            | салат           | 25\1   | Салат из отварной свеклы с маслом ра | 60       | 94,00        | 0,80  | 4,90  | 13,40    |
|            | горячий напиток | 10\10  | чай сахаром                          | 200      | 35,00        | 0,00  | 0,00  | 9,10     |
|            | бутерброды      | 2      | Батон чайный                         | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|            |                 |        | Повидло                              | 20       | 24,00        | 0,00  | 0,00  | 9,00     |
| Обед       | 1 блюдо         | 29\2   | Суп -пюре гороховый с гречками       | 250      | 119,00       | 6,60  | 2,20  | 21,80    |
|            | 2 блюдо         | 11\7   | Тефтели рыбные в соусе               | 120      | 131,00       | 10,20 | 5,50  | 9,90     |
|            | гарнир          | 3\3    | Картофельное пюре                    | 150      | 135,00       | 3,10  | 4,20  | 22,30    |
|            | горячий напиток | 15\10  | Компот из шиповника                  | 180      | 59,00        | 0,20  | 0,10  | 16,30    |
|            | хлеб ржаной     |        | Хлеб чусовской 2 сорт                | 30       | 66,00        | 2,13  | 0,66  | 13,41    |
| Полдник    | гарнир          | 21\2   | Суп молочный с лапшой                | 250      | 118,00       | 4,30  | 4,60  | 15,50    |
|            |                 | 401    | Снежок                               | 180      | 130,90       | 4,42  | 4,25  | 18,70    |
|            | хлеб пшеничный  |        | Хлеб крестьянский 1 сорт             | 20       | 47,20        | 1,54  | 0,19  | 9,58     |
|            | Итого:          |        |                                      |          | 1092,10      | 41,35 | 31,46 | 174,15   |