
H.

Диегтолы

Ярославский

с 3-7 лет

День

ПЯТНИЦА

МДОУ Костинский д/сад

МДОУ Костинский д/сад

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	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 крупной 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 подлированный 1 сорт	20	47,20	1,54	0,19	9,58
Полдник	хлеб ржаной		Хлеб дарница 2 сорт	20	40,20	1,54	0,28	7,79
	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
	ИТОГО				1191,90	42,05	37,62	179,57