

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.  
(Ф.И.О.)

МЕНЮ

на 20.11.2025 год

для МДОУ "Костинский детский сад"

Диетстолы

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

| Прием пищи    | Раздел          | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------|-----------------|--------|-------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак       | горячее блюдо   | 16\4   | Каша ассорти                                    | 150      | 131,00       | 3,74  | 4,41  | 19,23    |
|               | горячий напиток | 14\10  | Какао с молоком                                 | 150      | 101,25       | 3,15  | 3,15  | 20,61    |
|               | бутерброды      | 2      | Батон с маслом                                  | 203      | 67,86        | 1,47  | 2,43  | 0,00     |
| Завтрак 2     | фрукты          |        |                                                 |          |              |       |       |          |
|               |                 |        |                                                 |          |              |       |       |          |
|               |                 |        |                                                 |          |              |       |       |          |
|               |                 |        | Салат из моркови                                | 40       | 43,00        | 0,50  | 2,60  | 5,20     |
|               | 1 блюдо         | 15\2   | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150      | 141,00       | 3,80  | 9,20  | 11,50    |
|               | 2 блюдо         | 8\8    | Бефстроганов из отварного мяса курицы           | 50       | 120,00       | 8,20  | 8,10  | 4,10     |
|               | гарнир          | 8\3    | Капуста тушеная                                 | 100      | 62,00        | 2,30  | 1,90  | 11,60    |
|               | горячий напиток | 9\10   | Кисель из сухофруктов                           | 150      | 86,00        | 0,70  | 0,00  | 24,00    |
|               | хлеб ржаной     |        | Хлеб Дарница 2 сорт                             | 20       | 44,00        | 1,42  | 0,44  | 8,94     |
|               | хлеб пшеничный  |        | Хлеб крестьянский йодированный 1 сорт           | 10       | 23,60        | 0,08  | 0,10  | 4,79     |
| Полдник       | мучные изделия  | 5\12   | Ватрушка с творогом                             | 65       | 212,00       | 8,50  | 8,10  | 26,20    |
|               | горячий напиток | 10\10  | Чай с сахаром                                   | 150      | 26,00        | 0,00  | 0,00  | 6,80     |
| Итого за день |                 |        |                                                 |          | 1090,71      | 34,56 | 41,83 | 147,47   |