

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

на 05/12.2025 год

**МЕНЮ**

Диетсто́лы

| Д/сад      |                 | МДОУ Костинский д/сад |       | Диетсто |                                      | Клевакинский детский сад |       | с 3-7 лет |         | День         |       | вторник |       |          |        |  |
|------------|-----------------|-----------------------|-------|---------|--------------------------------------|--------------------------|-------|-----------|---------|--------------|-------|---------|-------|----------|--------|--|
| Прием пищи |                 | Раздел                |       | № рец.  |                                      | Блюдо                    |       | Выход, г  |         | Калорийность |       | 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 чувской 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 |  |