

Утверждаю: Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"



МЕНЮ

для МДОУ "Костинский детский сад"

Диетстолю

Д/сад	МДОУ Костинский д/сад	Отд./корп	Ярославский детский сад	с 3-7 лет	День	вторник
-------	-----------------------	-----------	-------------------------	-----------	------	---------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	14\4	Каша ячневая	200	206,00	6,50	6,00	31,20
	горячий напиток	14\10	Кофейный 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	6,62	3,62	0,01
	салат	20\1	Салат из отварной свеклы с яблоком и маслом растительным	60	64,00	0,80	5,00	4,10
	1 блюдо	15\2	Суп-пюре из разных овощей	250	102,00	3,35	4,46	11,81
	хлеб пшеничный	34\2	Гренки	20	52,60	1,71	0,17	10,75
	гарнир	250	Рыба запеченная с картофелем	200	338,00	19,90	17,20	24,90
	горячий напиток	7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	63,90	0,36	0,07	16,33
	хлеб ржаной		Хлеб Дарница 2 сорт	30	66,00	2,13	0,66	13,41
Полдник	мучные изделия	6\5	Сырники из творога	150	355,00	25,70	14,18	30,51
			Молоко стуженное	30	96,00	2,25	2,55	16,80
	хлеб пшеничный		Хлеб крестьянский йодированный I сорт	20	57,20	0,16	0,20	9,58
	горячий напиток	10\10	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
	Итого за день				1629,80	74,67	57,40	208,34