

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

МЕНЮ

на 17.12.2025 год

Диетсто́лы

Ярославский  
детский сад  
с 3-7 лет  
День  
среда

Д/сад

МДОУ Костинский д/сад

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|-------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 16\4   | Каша дружба                               | 200      | 175,00       | 5,00  | 5,90  | 26,40    |
|            | горячий напиток | 10\10  | Чай сахаром                               | 200      | 35,00        |       |       | 9,10     |
|            | бутерброды      | 2      | Батон чайный                              | 30       | 108,00       | 3,29  | 0,58  | 24,66    |
|            |                 |        | Повидло                                   | 20       | 24,00        | -     |       | 9,00     |
| Обед       | салат           | 12\1   | Салат из моркови с изюмом и растит.маслом | 60       | 77,06        | 0,78  | 2,98  | 11,78    |
|            | 1 блюдо         | 62     | Борщ с мясом                              | 250      | 160,00       | 9,90  | 7,27  | 13,70    |
|            | 2 блюдо         | 8\9    | Суфле из мяса кур                         | 80       | 241,00       | 15,80 | 18,20 | 3,60     |
|            | гарнир          | 43\3   | Макаронные изделия отварные               | 130      | 160,20       | 4,60  | 3,27  | 28,09    |
|            | горячий напиток | 372    | Компот из свежих фруктов(яблок)           | 180      | 87,80        | 0,14  | 0,14  | 21,50    |
|            | хлеб ржаной     |        | Хлеб чусовской 2 сорт                     | 30       | 66,00        | 1,56  | 0,66  | 13,41    |
| Полдник    | гарнир          | 19\3   | Рагу из овощей с соусом молочным          | 150      | 119,00       | 3,10  | 5,30  | 14,60    |
|            |                 | 401    | Снежок                                    | 143      | 110,11       | 1,27  | 3,60  | 15,73    |
|            | хлеб пшеничный  |        | Хлеб крестьянский 1 сорт                  | 20       | 47,20        | 1,54  | 0,19  | 9,58     |
|            | ИТОГО           |        |                                           |          | 1410,37      | 46,98 | 48,09 | 201,15   |