

Утверждаю: Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"

Христенкова М.Н.



Диетсто́лы

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	3\5	Ланчевник с творогом	150	285,00	12,10	9,80	32,80
	соусы	2\11	Соус сладкий молочный	50	54,85	1,20	2,40	7,50
	горячий напиток	397	Какао с молоком	180	107,00	3,67	3,19	15,80
	бутерброды	2	Батон чайный	20	48,00	1,46	0,26	10,96
			сыр	11	26,50	2,00	2,00	0,00
Обед	салат	12\1	Салат из остуженной капусты с луком и растит.маслом	40	51,43	0,52	1,99	7,86
	1 блюдо	11\2	Рассольник домашний со сметаной	250	116,25	2,30	5,60	17,40
Обед	2 блюдо	4\9	Плов из мяса	150	368,00	19,10	17,50	34,90
	горячий напиток	9\10	Компот из сухфруктов	150	64,80	0,44	0,02	16,44
	хлеб ржаной		Хлеб дарница 2 сорт	30	44,00	1,42	0,44	8,94
Полдник	гарнир	220	Омлет с овощами	100	176,25	6,80	15,60	2,70
			Хлеб йодированный 1 сорт	20	47,20	1,54	0,19	9,58
		12\10	Чай с молоком	180	61,00	1,40	1,40	11,20
	ИТОГО				1450,28	53,95	60,39	176,08