

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

(Ф.И.О.)

**МЕНЮ**

на 13.01.2026 год

для МДОУ "Костинский детский сад"

Диетстолы

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

| Прием пищ     | 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                                             | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|               |                 |        | 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                                                   | 10       | 23,60        | 0,08  | 0,10  | 4,79     |
|               | 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  | 0,01  | 16,33    |
|               | хлеб ржаной     |        | Хлеб Дарница 2 сорт                                      | 30       | 44,00        | 1,42  | 0,44  | 8,94     |
| Полдник       | хлеб пшеничный  |        | Хлеб крестьянский йодированный 1 сорт                    | 10       | 23,60        | 0,08  | 0,10  | 4,79     |
|               | мучные изделия  | 6\5    | Сырники из творога                                       | 150      | 355,00       | 25,70 | 14,18 | 20,30    |
|               |                 |        | Молоко сгущенное                                         | 20       | 66,00        | 1,40  | 1,70  | 11,20    |
|               | горячий напиток | 10\10  | Чай с сахаром                                            | 200      | 35,00        | 0,00  | 0,00  | 9,10     |
| Итого за день |                 |        |                                                          |          | 1524,20      | 71,37 | 57,37 | 176,33   |