

Утверждаю: Гневанова М.Н.
МДОУ "Костинский детский сад"



Диетсто́лы

Ярославский
детский сад

с 3-7 лет

День

понедельник

МДОУ Костинский д/сад

Д/сад

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	15\4	Каша пшеничная	200	206,000	6,50	6,00	32,50
	горячий напиток	10\10	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
	бутерброды	2	Батон чайный с сыром	30\9	104,53	4,68	2,88	16,44
Обед			Салат из отварного картофеля, моркови, соленым огурцом и маслом	60	106,00	0,80	9,00	6,40
	салат	4\1			116,00	2,20	5,50	17,20
			Суп свекольный картофельный со сметаной на к/б	250	247,50	19,90	13,00	13,10
	1 блюдо	5\2		200	44,00	1,00	3,00	3,70
	2 блюдо	32\8	Голубцы ленивые	50	58,40	0,20	0,08	15,01
	соусы	4\11	Соус молочный с овощами	180				
	горячий напиток	7\10	Напиток из шиповника	20	27,20	0,02	0,20	9,58
Полдник	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный йодированный 1 сорт	20	44,00	1,04	0,44	8,94
	хлеб ржаной		Хлеб Дарница 2 сорт	70	185,00	3,54	6,57	27,80
	мучные изделия	460	Крендель сахарный	180	61,00	2,62	2,66	0,00
Итого	горячий напиток	400	Чай с молоком		1234,63	42,50	49,33	159,77

(расшифровка подписи)

(Подпись)