

Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Гневанова М.Н.

(Ф.И.О.)

МЕНЮ

на 10.03.2026 год

для МДОУ "Костинский детский сад"

Диетстолы

МДОУ Костинский д/сад	Отд./корп	Костинский д/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	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
	горячий напиток	10\10	Молоко стуженное	20	66,00	1,40	1,70	11,20
Итого за день					1524,20	71,37	57,37	176,33