Утверждаю: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

_____

Гневанова М.Н

# МЕНЮ
# на 13.03.2026 год

**Диетстолы**

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

| Прием пищ | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | горячее блюдо | 3\6 | **Омлет с зеленым горошком** | 100\5 | 85,00 | 6,60 | 4,60 | 4,20 |
| | салат | 25\1 | **Салат из отварной свеклы с изюмом** | 60 | 94,00 | 0,80 | 4,90 | 13,40 |
| | горячий напиток | 10\10 | **Чай сахаром** | 200 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 |
| | бутерброды | 2 | **Батон чайный** | 30 | 72,00 | 2,19 | 0,39 | 16,44 |
| | | | **Повидло** | 20 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 |
| | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 29\2 | **Суп -пюре гороховый с гренками** | 250 | 119,00 | 6,60 | 2,20 | 21,80 |
| | 2 блюдо | 11\7 | **Тефтели рыбные в соусе** | 120 | 131,00 | 10,20 | 5,50 | 9,90 |
| | гарнир | 3\3 | **Картофельное пюре** | 150 | 135,00 | 3,10 | 4,20 | 22,30 |
| | горячий напиток | 15\10 | **Компот из шиповника** | 180 | 59,00 | 0,20 | 0,10 | 16,30 |
| | хлеб ржаной | | **Хлеб чусовской 2 сорт** | 30 | 66,00 | 2,13 | 0,66 | 13,41 |
| Полдник | гарнир | 21\2 | **Суп молочный с лапшой** | 250 | 118,00 | 4,30 | 4,60 | 15,50 |
| | | 401 | **Снежок** | 200 | 105,60 | 1,78 | 0,22 | 45,00 |
| | хлеб пшеничный | | **Хлеб крестьянский 1 сорт** | 30 | 70,80 | 2,31 | 0,28 | 14,37 |
| | **итого:** | | | | 1114,40 | 40,21 | 27,65 | 210,72 |

Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"

(Подпись) (расшифровка подписи)