



для МДОУ "Костинский детский сад"

Диетстолы

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------|-------------------------|-----------|------|---------|
| Д/сад | МДОУ Костинский д/сад | Отд./корп | Бутаковский детский 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 |