

Утвержден 28.06.2019г. МДОУ "Костинский детский сад"



Мещерякова М.Н.

Диетстолы

МДОУ Костинский д/сад  
 Отд./корп Клевакинский детский сад  
 с 3-7 лет День

Четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	3\5	Лапшевник с творогом	150	285,00	12,10	9,80	32,80
	соусы	2\11	Соус сладкий молочный	50	54,85	1,20	2,40	7,50
	горячий напиток	397	Какао с молоком	180	107,00	3,67	3,19	15,80
	бутерброды	2	Батон чайный	20	48,00	1,46	0,26	10,96
				сыр	11	26,50	2,00	2,00
Обед	салат	12\1	Салат из белокачанной капусты с луком и растит.маслом	40	51,43	0,52	1,99	7,86
Обед	1 блюдо	11\2	Рассольник домашний со сметаной	250	116,25	2,30	5,60	17,40
	2 блюдо	4\9	Плов из мяса кур	150	368,00	19,10	17,50	34,90
	горячий напиток	9\10	Кисель из сухфруктов	150	103,00	0,90	0,00	28,80
	хлеб ржаной		Хлеб дарница 2 сорт	30	44,00	1,42	0,44	8,94
	гарнир	220	Омлет с овощами	100	176,25	6,80	15,60	2,70
		12\10	Хлеб йодированный 1 сорт	20	47,20	1,54	0,19	9,58
			чай с молоком	180	61,00	1,40	1,40	11,20
	<b>ИТОГО</b>				<b>1488,48</b>	<b>54,41</b>	<b>60,37</b>	<b>188,44</b>