



Утверждено: Заведующая МДОУ "Костинский детский сад"

Денисова М.Н.

# Дистетоглы

Д/сад

МДОУ Костинский д/сад

Отд./корп Костинский  
детский сад

с 3-7 лет День

среда

| Прием пищи | Раздел          | № реч. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 23\2   | Суп молочный с овощами                   | 200      | 108,000      | 6,00  | 5,80  | 43,70    |
|            |                 |        | Гренки                                   | 10       | 23,600       | 0,08  | 0,10  | 4,79     |
|            | горячий напиток | 13\10  | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 89,00        | 3,00  | 2,90  | 13,40    |
|            | бутерброды      | 1\13   | Батон чайный                             | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|            |                 |        | Масло сливочное                          | 5        | 33,10        | 6,62  | 3,62  | 0,01     |
| Обед       | салат           | 6\1    | Салат из свежей капусты с луком          | 60       | 61,00        | 0,60  | 4,00  | 7,20     |
| Обед       | 1 блюдо         | 18\2   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      | 79,00        | 2,20  | 1,40  | 15,20    |
|            | 2 блюдо         | 5\9    | Котлеты из мяса кур                      | 80       | 211,00       | 14,30 | 11,70 | 12,10    |
|            | соусы           | 44\3   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами     | 150      | 250,00       | 8,60  | 6,80  | 45,60    |
|            | горячий напиток | 372    | Компот из свежих фруктов                 | 180      | 87,80        | 0,14  | 0,14  | 21,50    |
|            | хлеб пшеничный  |        | хлеб пшеничный йодированный I сорт       | 20       | 47,20        | 0,00  | 0,20  | 9,58     |
|            | хлеб ржаной     |        | Хлеб Дарница 2 сорт                      | 30       | 60,30        | 2,31  | 0,42  | 11,69    |
| Полдник    | мучные изделия  | 5\12   | Варенички ленивые                        | 100      | 235,00       | 15,70 | 11,40 | 17,10    |
|            | соусы           | 2\11   | Соус молочный сладкий                    | 30,00    | 32,91        | 0,74  | 1,41  | 4,45     |
|            | горячий напиток | 12\10  | Чай с сахаром                            | 200      | 35,00        | 0,00  | 0,00  | 9,10     |
| Итого      |                 |        |                                          |          | 1400,91      | 61,75 | 50,15 | 226,38   |