

Утверждаю: Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"



Диетсто́лы

Д/сад

МДОУ Костинский д/сад

Костинский

Отд./корп

детский сад

с 3-7 лет

День

вторник

| Прием пищи | Раздел          | № реч. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | горячее блюдо   | 3\6    | Каша манная                   | 200      | 178,00       | 5,30  | 5,10  | 27,50    |
|            | горячий напиток | 10\10  | Чай сахаром                   | 200      | 35,00        | 0,00  | 0,00  | 9,10     |
|            | бутерброды      | 2      | Батон чайный                  | 20       | 48,00        | 1,46  | 0,26  | 10,96    |
|            |                 |        | Повидло                       | 20       | 24,00        | 0,00  | 0,00  | 9,00     |
| Обед       |                 |        |                               |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо         | 29\2   | Суп-пюре гороховый с гречками | 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    |
| Полдник    | хлеб ржаной     |        | Хлеб чусовской 2 сорт         | 30       | 66,00        | 2,13  | 0,66  | 13,41    |
|            | 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      | 20       | 47,20        | 1,54  | 0,19  | 9,58     |
| Итого:     |                 |        |                               |          | 1065,80      | 36,61 | 23,03 | 210,35   |

Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"

(Подпись)

(расшифровка подписи)