

Утверждено: Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"



Д/сад

МДОУ Костинский д/сад

Диетсто́лы

для МДОУ "Костинский детский сад"

Отд./корп

Костинский д/сад с 1-3 лет

День

| Прием пищи    | Раздел          | № реч. | Блюдо                                            | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------|-----------------|--------|--------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак       | горячее блюдо   | 11\4   | Каша манная                                      | 150      | 154,00       | 4,90  | 4,47  | 23,43    |
|               | горячий напиток | 13\10  | Кофейный напиток                                 | 150      | 67,00        | 2,26  | 2,16  | 10,02    |
|               | бутерброды      | 1\13   | Батон с маслом сливочным                         | 20\3     | 50,05        | 1,50  | 0,75  | 31,95    |
|               |                 |        | Щи из свежей капусты с крупной и сметаной на м/б | 150      | 106,00       | 1,21  | 3,22  | 5,76     |
|               | 2 блюдо         | 16\7   | Зразы из рыбы                                    | 150      | 85,50        | 3,61  | 6,44  | 85,30    |
|               | гарнир          | 3\3    | Картофельное пюре                                | 100      | 90,00        | 2,06  | 2,81  | 13,76    |
|               | горячий напиток | 6\10   | Компот из сухофруктов                            | 150      | 54,00        | 0,37  | 0,02  | 13,70    |
|               | Хлеб ржаной     |        | Хлеб чусовской 2 сорт                            | 30       | 52,00        | 1,98  | 0,36  | 10,02    |
|               | Хлеб пшеничный  |        | Хлеб крестьянский 1 сорт                         | 20       | 35,00        | 1,19  | 0,15  | 30,00    |
| Подник        | мучные изделия  | 448    | Оладьи со стухенным молоком                      | 70\20    | 188,00       | 5,30  | 3,90  | 32,40    |
|               | горячий напиток | 10\10  | Чай с сахаром                                    | 150      | 26,00        | 0,00  | 0,00  | 6,82     |
| Итого за день |                 |        |                                                  |          | 968,55       | 25,02 | 29,22 | 253,07   |

Заведующий МДОУ "Костинский детский сад"

(Подпись)

(расшифровка подписи)