



Диетстоны

Диетстолы										
Д/сад	МДОУ Костинский д/сад				Отд./корп	Костинский детский сад		с 1-3 лет	День	вторник
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	горячее блюдо	3\6	Омлет с зеленым горошком	80\5	132,00	5,30	3,70	3,40		
	салат	25\1	Салат из отварной свеклы с маслом ра	40	63,00	0,50	3,30	9,00		
	горячий напиток	10\10	Чай сахаром	150	26,00			6,80		
	бутерброды	2	Батон чайный	20	48,00	1,46	0,26	10,96		
			Повидло	15	22,00			8,00		
Обед	1 блюдо	29\2	Суп -пюре гороховый с гречками	150	96,00	3,90	1,30	13,10		
	2 блюдо	11\7	Тефтели рыбныев соусе	80	87,30	6,80	3,60	6,60		
	гарнир	3\3	Картофельное пюре	100	90,00	2,10	2,80	14,90		
	горячий напиток	15\10	Компот из шиповника	150	49,00	0,20	0,10	13,60		
	хлеб ржаной		Хлеб чусовской 2 сорт	30	66,00	2,13	0,66	13,41		
Полдник	гарнир	21\2	Суп молочный с лапшой	100	71,00	2,60	2,70	9,30		
		40\1	Снежок	150	88,00	4,40	4,80	7,10		
	хлеб пшеничный		Хлеб крестьянский 1 сорт	20	47,20	1,54	0,19	9,58		
	ИТОГО				837,50	30,93	23,41	125,75		