



Диетологи

Д/сад

МДОУ Костинский д/сад

Отд./корп

Костинский
детский сад

с 3-7 лет

День

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	16/4	Каша дружба	200	175,00	5,00	5,90	26,40
	горячий напиток	10/10	Чай сахаром	200	35,00			9,10
	бутерброды	2	Батон чайный	20	48,00	1,46	0,26	10,96
			Повидло	20	24,00			9,00
Обед	салат	12/1	Салат из свежих огурцов с растит.маслом	60	60,00	0,40	5,90	1,40
	1 блюдо	62	Борш с мясом	250	160,00	9,90	7,27	13,70
	2 блюдо	8/9	Суфле из мяса кур	80	241,00	15,80	18,20	3,60
	гарнир	43/3	Макаронные изделия отварные	130	160,20	4,60	3,27	28,09
	горячий напиток	372	Компот из свежих фруктов	150	87,80	0,14	0,14	21,50
	хлеб ржаной		Хлеб чусовской 2 сорт	30	66,00	1,56	0,66	13,41
Полдник	гарнир	19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	119,00	3,10	5,30	14,60
		401	Снежок	150	115,50	3,90	3,75	16,50
	хлеб пшеничный		Хлеб крестьянский 1 сорт	20	47,20	1,54	0,19	9,58
	ИТОГО				1338,70	47,40	50,84	177,84