



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ города Костромы
«Детский сад № 76»
И. Г. Забатурина

07.04.2025г.

Выход, гр.

Калорийность

ясли

сад

ясли

сад

1 ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная с маслом

150

200

130,9

154

Хлеб пшеничный

26

30

59,5

68,7

Сыр

9

12

29,9

39,8

Чай с сахаром

160

180

38

40

2 ЗАВТРАК

Сок яблочный

100

102

42,8

43,7

ОБЕД

Салат из свеклы

40

50

37,6

47

Щи с капустой и картоф. со сметаной

150

200

50,8

67,8

Гуляш из отварного мяса

50

70

94,5

110,3

Макаронные изделия отварные с мас.

80

115

88,3

126,9

Компот из изюма витамин.

150

180

84,8

101,7

Хлеб ржаной

35

44

74,9

94,2

ПОЛДНИК

Молоко

150

180

85

102

Сдоба обыкновенная

50

50

141

141

УЖИН

Рагу из овощей

135

175

123,8

216

Яйцо вареное

20

20

31,5

31,5

Хлеб пшеничный

20

30

45,8

68,7

Чай с молоком

150

180

77

89