



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



| 10.10.2024г.                      | Выход,гр. |     | Калорийность |       |
|-----------------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
|                                   | ясли      | сад | ясли         | сад   |
| <b>1 ЗАВТРАК</b>                  |           |     |              |       |
| Каша пшеничная жидкая со слив.    | 155       | 205 | 150          | 182   |
| маслом                            |           |     |              |       |
| Хлеб пшеничный                    | 26        | 30  | 59,5         | 68,7  |
| Сыр (порциями)                    | 9         | 14  | 29,9         | 46,6  |
| Кофейный напиток с молоком        | 160       | 180 | 74,6         | 91    |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                  |           |     |              |       |
| Сок яблочный/ябл.- персиковый     | 100       | 104 | 42,8         | 44,5  |
| <b>ОБЕД</b>                       |           |     |              |       |
| Салат из белокач.капусты          | 40        | 60  | 34,9         | 52,4  |
| Суп с рыбными консервами          | 150       | 200 | 100          | 134   |
| Котлета, биточки рублен.из птицы  | 60        | 70  | 103          | 120   |
| Пюре картофельное                 | 90        | 110 | 97,2         | 118,2 |
| Компот из свежих плодов (слива)   | 150       | 180 | 73,2         | 87,9  |
| Хлеб ржаной                       | 35        | 46  | 74,9         | 96,3  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |           |     |              |       |
| Кефир                             | 126       | 137 | 53,7         | 58,6  |
| Печенье                           | 10        | 20  | 69           | 138,2 |
| <b>УЖИН</b>                       |           |     |              |       |
| Салат из моркови                  | 40        | 50  | 29,6         | 37    |
| Запеканка из творога с мол.соусом | 100       | 160 | 247          | 321   |
| Хлеб пшеничный                    | 30        | 40  | 130,6        | 174,1 |
| Чай с лимоном                     | 150       | 180 | 29           | 41    |
| Яблоко                            | 60        | 60  | 35           | 35    |