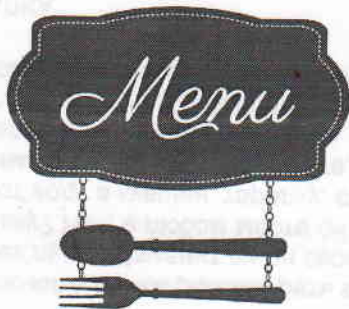




УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ города Костромы  
«Детский сад № 76»  
И. Г. Забатурина



19.09.2024г.

Выход,гр.

Калорийность

ясли

сад

ясли

сад

### 1 ЗАВТРАК

|                       |     |     |      |       |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|
| Каша ячневая с маслом | 155 | 205 | 154  | 188   |
| Хлеб пшеничный        | 26  | 30  | 59,5 | 68,7  |
| Сыр                   | 9   | 14  | 82,3 | 136,9 |
| Чай с молоком         | 160 | 180 | 77   | 89    |

### 2 ЗАВТРАК

|              |     |     |      |      |
|--------------|-----|-----|------|------|
| Сок яблочный | 100 | 104 | 42,8 | 44,5 |
|--------------|-----|-----|------|------|

### ОБЕД

|                                 |     |     |      |       |
|---------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Помидор свежий                  | 25  | 30  | 1,8  | 2,2   |
| Борщ вегетарианский со сметаной | 150 | 200 | 71,5 | 99,3  |
| Котлета мясная                  | 50  | 70  | 206  | 289   |
| Картофель отварной с маслом     | 90  | 110 | 97,2 | 118,8 |
| Компот из сливы витамин.        | 150 | 180 | 73   | 97    |
| Хлеб ржаной                     | 35  | 45  | 74,9 | 96,3  |

### ПОЛДНИК

|         |     |     |    |       |
|---------|-----|-----|----|-------|
| Молоко  | 150 | 180 | 85 | 102   |
| Печенье | 10  | 20  | 69 | 138,2 |

### УЖИН

|                                    |     |     |       |       |
|------------------------------------|-----|-----|-------|-------|
| Салат из моркови                   | 40  | 60  | 20,9  | 31,4  |
| Вареники ленив. с маслом и сахаром | 70  | 130 | 136,9 | 254,3 |
| Хлеб пшеничный                     | 20  | 30  | 45,8  | 68,7  |
| Чай с сахаром                      | 150 | 180 | 35,6  | 40    |