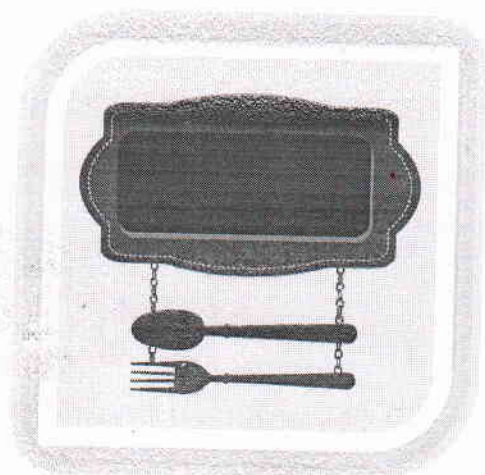




УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ города Костромы  
«Детский сад № 76»  
И. Г. Забатурина



01.11.2024г.

Выход, гр.

Калорийность

ясли

сад

ясли

сад

### 1 ЗАВТРАК

|                                  |     |     |      |       |
|----------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Каша пшеничная молочная с маслом | 155 | 205 | 150  | 182   |
| Хлеб пшеничный                   | 30  | 37  | 68,7 | 84,7  |
| Масло сливочное                  | 5   | 8   | 68   | 108,8 |
| Яйцо вареное 1/2                 | 20  | 20  | 31,5 | 31,5  |
| Кофейный напиток с молоком       | 160 | 180 | 75   | 91    |

### 2 ЗАВТРАК

|              |     |     |      |      |
|--------------|-----|-----|------|------|
| Сок яблочный | 100 | 101 | 42,8 | 42,8 |
|--------------|-----|-----|------|------|

### ОБЕД

|                                |     |     |      |       |
|--------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Суп картофельный с крупой      | 150 | 200 | 62   | 82,7  |
| Котлета рыбная                 | 60  | 70  | 79,6 | 92,8  |
| Капуста тушеная                | 90  | 110 | 67,5 | 82,5  |
| Компот из сухофруктов витамин. | 150 | 180 | 84   | 107,4 |
| Хлеб ржаной                    | 35  | 46  | 74,9 | 98,4  |

### ПОЛДНИК

|         |     |     |      |       |
|---------|-----|-----|------|-------|
| Кефир   | 126 | 146 | 56,2 | 65,1  |
| Печенье | 10  | 20  | 69   | 138,2 |

### УЖИН

|                           |     |     |       |       |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|
| Тефтели из печени с рисом | 60  | 80  | 152   | 190   |
| Картофель отварной        | 90  | 110 | 97,2  | 118,8 |
| Хлеб пшеничный            | 20  | 30  | 48,8  | 68,4  |
| Чай с лимоном             | 150 | 180 | 29    | 41    |
| Банан                     | 107 | 107 | 105,4 | 105,4 |