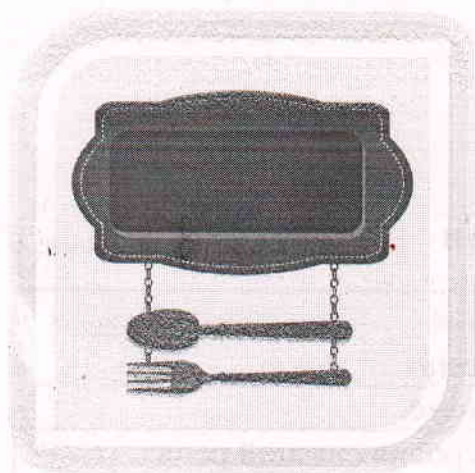




УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ города Костромы  
«Детский сад № 76»  
И. Г. Забатурина



22.10.2024г.

Выход, гр.

Калорийность

ясли

сад

ясли

сад

### 1 ЗАВТРАК

|                                     |     |     |      |       |
|-------------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 155 | 205 | 133  | 186   |
| Хлеб пшеничный                      | 30  | 37  | 68,7 | 84,7  |
| Масло сливочное                     | 5   | 8   | 68   | 108,8 |
| Какао с молоком                     | 160 | 180 | 89   | 107   |

### 2 ЗАВТРАК

|                                 |     |     |      |      |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|
| Сок яблочный/ ябл - виноградный | 100 | 104 | 42,8 | 44,5 |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|

### ОБЕД

|                                       |     |     |      |       |
|---------------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Помидор свежий                        | 25  | 30  | 1,8  | 2,2   |
| Борщ с картоф. и капустой со сметаной | 150 | 200 | 61,5 | 82    |
| Котлета мясная                        | 50  | 70  | 202  | 229,2 |
| Мюре картофельное                     | 90  | 110 | 45   | 96,1  |
| Компот из яблок витамин.              | 150 | 180 | 73   | 97    |
| Хлеб ржаной                           | 35  | 45  | 74,9 | 96,3  |

### ПОЛДНИК

|         |     |     |      |       |
|---------|-----|-----|------|-------|
| Снежок  | 128 | 145 | 75,9 | 86,0  |
| Печенье | 10  | 20  | 69,0 | 138,2 |

### УЖИН

|                                 |     |     |       |       |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-------|
| Запеканка из творога с морковью | 145 | 170 | 199,8 | 323,5 |
| Хлеб пшеничный                  | 20  | 30  | 45,8  | 68,4  |
| Чай с лимоном                   | 150 | 180 | 29    | 41    |
| Яблоко                          | 60  | 60  | 35    | 35    |