



Утверждаю  
 Исполнительный директор МДОБУ Д/С № 10 ЛГО  
 С.В. Володченко

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День 01.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				1,5-3лет/3-7	1,5-3лет/3-7лет	1,5-3лет/3-7	1,5-3л/3-7	1,5-3л/3-7	1-3л/3-7
Завтрак	гор.блюдо		Молочная каша «Ассорти»	150/180	15.36/18.47	145/222	4,9/7,5	5,9/9,1	18/27,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	0.73/0.77	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	10,1/15,6
	хлеб		Бутерброд с сыром	25/8/25/10	4.37/4.37	68/82	1,6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Молоко/сок	100/100	7.80/6.50	47,7/25,0	2,7/0,2	2,2/0,0	4,38/6,0
Обед	Закуска		Салат из свежей капусты с морковью	40/40	3.41/3.89	48/48	1,1/1,1	3,0/3,0	4,1/4,1
	1 блюдо		Суп рыбный	150/200	5.73/7.34	77/117	5,7/8,2	2,9/3,6	7,0/12,8
	2 блюдо		Оладьи печеночные	60/70	11.03/11.55	191/223,6	11,67/13,62	11,4/13,28	10,5/12,26
			Рис отварной	100/130	3.42/5.13	166,6/227,16	2,99/4,08	3,39/4,63	31,0/42,29
	Напиток		Компот из с/ф	150/180	2.30/3.20	60/72	0,5/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
	Хлеб бел./черн.		Хлеб пшеничный	30/40	0.84/1.12	58,5/78,0	2,4/3,2	0,3/0,4	11,4/15,2
Полдник			Жаркое по-домашнему	100/100	11.77/16	202/202	9,0/9,0	10,6/10,6	17,6/17,6
			Чай с сахаром	150/180	0.73/0.77	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	10,1/15,6
	напиток		Хлеб пшеничный	20/30	0.56/0.70	39/58,5	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
	хлеб		Яблоко	130/150	16.90/19.50	69/92	0,7/1,8	0,0/0,0	16,5/21,0
						84 <sup>95</sup> /99 <sup>28</sup>			