

ДОУ	МДОБУ Д/С № 10 ЛГО	Отд./корп	День	28.10.2021
-----	--------------------	-----------	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г 1,5-3лет/3-7	Цена 1,5-3лет/3-7лет	Калорийность 1,5-3лет/3-7	Белки 1,5-3л/3-7	Жиры 1,5-3л/3-7	Углеводы 1-3л/3-7
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный вермишелевый	150/180	14.75/17.76	114/139	3.8/4.8	5.6/6.8	12.2/14.8
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	0.62/0.77	41/63	0.1/0.1	0.0/0.0	12.1/15.6
	хлеб		Бутерброд с сыром	25/8 /25/10	5.64/6.57	68/82	1.6/2.1	3.5/4.2	7.6/8.9
2 завтрак			Сок ясли/Сок сад	100/100	18/65	52/52	0.7/0.7	0.0 /0.0	12.2/12.2
Обед	Закуска		Салат из свежих овощей	40/50	6.91/9.11	18.5/25	0.3/0.4	1.5/2.0	1.0/1.3
	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	180/200	11.58/13.36	66/86	3.7/4.7	3.1/4.0	5.7/7.8
	2 блюдо		Печеночные оладьи	60 /70	11.03/11.55	191/223.6	11.67/13.62	11.4/13.28	10.5/12.26
			Пшённая каша с маслом	100/120	3.64/4.36	135.8/162.9	4.6/5.5	3.39/4.7	20.6/24.7
	Напиток		Компот из сух.фруктов	150/180	2.3/3.2	60/72	0.5/0.6	0.0 /0.0	15/18
	Хлеб бел./черн.		Хлеб пшеничный	30/40	1.8/2.4	58.5/78	2.4/3.2	0.3/0.4	11.4/15.6
Полдник			Картофельное пюре	110/150	8.5/ 10.5	107.34/146.37	2.41/ 3.29	3.93/5.35	15.52/21.16
			Салат из сельди с луком и зелёным горошком	45/60	6.5/ 8.7	57.6/ 106.2	4.32/12.18	9.13/12.28	1.71/3.6
			Чай	150/180	0.6/0.77	41/63	0.1/0.1	0.0/0.0	10.115.6
			Хлеб	20 /25	1.2/1.5	39 /58.5	1.6/2.4	0.2/0.3	7.6 /11.4
					93.05				
					97.05				



Утверждаю
Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
Т.Н. Кириллук