Утверждаю
И.о. заведующего МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
С.В. Володченко

| ДОУ | МДОБУ Д/С № 10 ЛГО | Отд./корп | | День | 30.09.2021 |
|---|---|---|---|---|---|

| 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 | | Молочная рисовая каша | 150/180 | 15.15/18.20 | 135/205 | 4,6/7,0 | 5,1/7,2 | 17,6/28 |
| | 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 повидлом | 20/10/20/20 | 1.65/2.65 | 86/124 | 0,6/0,8 | 0,2/0,2 | 20,5/29,8 |
| | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | Яблоко | 130/150 | 8.45/19.50 | 69/92 | 0,4/1,8 | 0,0/0,1 | 16,5/21,0 |
| Обед | Закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | Суп с фрикадельками мясными | 180/200 | 9.97/11.11 | 95/128 | 4,8/6,2 | 3,2/4,2 | 11,8/16,4 |
| | 2 блюдо | | Мясной сырок | 80/80 | 23.73/25.31 | 190/190 | 16/16 | 11,7/11,7 | 5,1/5,1 |
| | | | Капуста тушеная | 130/150 | 2.06/2.69 | 73/91 | 0,3/3,5 | 0,4/4,8 | 9,6/11,7 |
| | Напиток | | Компот из с/ф | 150/180 | 2.10/3.04 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/17,5 |
| | Хлеб бел./черн. | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 1.40/1.68 | 97,5/116 | 4,0/4,8 | 0,5/0,6 | 19/22,8 |
| Полдник | | | Омлет | 80/100 | 40.55/42.08 | 86/107,5 | 5,7/7,1 | 6,35/7,9 | 1,45/1,8 |
| | | | Икра овощная | 30/30 | 5.27/5.84 | 44,4/44,4 | 0,51/0,51 | 3,99/3,99 | 1,53/1,53 |
| | напиток | | Чай с молоком | 150/180 | 3.85/4.67 | 77/92,4 | 1,8/2,8 | 1,3/1,56 | 14,5/17,4 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20/25 | 0.56/0.70 | 39/58,5 | 1,6/2,4 | 0,2/0,3 | 7,6/11,4 |
| | | | | | $115^{11}/137^{87}$ | | | | |