

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

10.12.2021

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		Каша молочная рисовая	150/180	15,15/18,2	135/205	4,6/7,0	5,1/7,2	17,6/28,0
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	0,73/0,77	77/92,4	1,8/2,16	1,3/1,56	14,5/17,4
	хлеб		Батон с маслом	25/8 25/10	2,64/3,14	78 /78	1,6/1,6	3,5/3,5	9,9/9,9
2 завтрак			Ясли/Сок Сад /Сок	100/100	6,5/6,5	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп гречневый с мясом	180/200	7,48/9,66	98/113	3,9/4,1	4,0/4,2	11,5/14,8
	2 блюдо		Пельмени мясные	150/180	14,78/20,53	191/223,6	11,67/13,62	11,4/13,28	10,5/12,26
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	2,4/2,8	60/72	0,5/0,60	0,0/0,0	15,0/18,0
	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	3,0/3,6	97,5/117	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
			Зелёный горошек	40/40	9,28/9,28	21/21	1,9/1,9	0,1/0,1	3,1/3,1
	напиток		Чай с сахаром	150/180	11,70/14,04	72/86	3,4/4,9	4,0/4,0	5,5/7,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20/25	1,4/1,68	39/58,5	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
					115,61/132,28				

