

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

20.12.2021

| 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 гречневая | 150/180 | 15,53/18,62 | 137/183,6 | 6,4/7,7 | 7,4/10,0 | 10,3/15,75 |
| | 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 сыром | 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 | 130/150 | 6,5/6,5 | 75/75 | 4,4/4,4 | 4,0/4,0 | 6,0/6,0 |
| Обед | Закуска | | Салат из квашеной капусты | 40/40 | 4,4/4,4 | 48/48 | 1,1/1,1 | 3,0/3,0 | 4,1/4,1 |
| | 1 блюдо | | Суп рыбный сайровый | 180/200 | 5,73/7,37 | 98/113 | 3,9/4,1 | 4,0/4,2 | 11,5/14,8 |
| | 2 блюдо | | Плов с мясом | 110/150 | 13,95/18,46 | 192/230,8 | 6,5/7,8 | 8,9/10,7 | 21,4/25,7 |
| | | | | | | | | | |
| | Напиток | | Компот из сухофруктов | 150/180 | 2,4/2,8 | 60/72 | 0,5/0,6 | 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 | | | Маннй пудинг с кисельной заливкой | 80/100 | 9,71/10,74 | 141/152 | 4,5/6,0 | 4,6/4,9 | 20,5/20,8 |
| | | | | | | | | | |
| | напиток | | Цикорий на молоке | 150/180 | 12,64/14,98 | 100/125 | 3,5/4,4 | 3,4/4,1 | 14,2/17,5 |
| | хлеб | | | | 77,23/91,38 | | | | |

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