

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

29.12.2021

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 манная	150/180	14,66/17,64	133/183,6	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 маслом	25/4 25/5	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 гороховый с мясом	180/200	6,91/9,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Котлета рыбная	70/70	35,22/44,66	112/112	11,2/11,2	6,2/6,2	2,8/2,8
			Рожки с маслом	100/110	3,09/3,15	139,5/153,4	3,6/3,95	3,1/3,39	23,8/26,15
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	1,40/1,68	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	47/70	0,0/0,60	0,5/0,6	19/22,8
Полдник			Зелёный горошек	40/40	9,28/9,28	21/21	1,9/1,9	0,1/0,1	3,1/3,1
			Омлет	80/100	40,55/42,08	86/107,5	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
	напиток		Чай с сахаром	150/180	0,6/0,77	49/63	0,1/0,1	0,0/0,0	12,5/15,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	20/25	1,4/1,68	39/58,5	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
					125,98/144,62				

