

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

12.01.2022

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	25/4 25/5	2,64/3,14	78 /78	1,6/1,6	3,5/3,5	9,9 /9,9
2 завтрак			Ясли/яблоко Сад /яблоко	130/150	8,45/19,5	69/92	0,4/1,8	0,0/0,1	16,5/21,0
Обед	Закуска		Салат из свежей капусты с морковью	40/40	3,31/4,34	48/48	3,0/3,0	3,0/3,0	4,1/4,1
	1 блюдо		Щи морские с мясом с яйцом со сметаной	150/200	11,05/15,2	123/162	4,2/4,7	5,1/6,1	15,0/22,0
	2 блюдо		Котлета рыбная	70/70	35,22/44,66	112/112	11,2/11,2	6,2/6,2	2,8/2,8
			Картофельное пюре	100/120	7,24/8,64	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/14,3
	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
			Маннй пудинг с кисельной заливкой	130/150	9,71/10,74	141/152	4,5/6,0	4,6/4,9	19,0/22,8
Полдник									
	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								
					98,50/131,24				



Утверждаю  
Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Т.Н. Кирилюк