



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

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

16.03.2022

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 пшеничная	150/180	16,36/19,68	114/139	3,8/4,8	5,6/6,8	12,2/14,8
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	3,73/4,18	77/92,4	1,8/2,16	1,3/1,56	14,5/17,4
	хлеб		Батон с сыром	25/4 25/5	5,03/6,11	68 /82	1.6/2,1	3.5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Сок	100/100	7,50/7,50	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска		Зелёный горошек	40/40	9,28/9,28	21/21	1,9/1,9	0,1/0,1	3,1/3,1
	1 блюдо		Борщ с мясом со сметаной	150/200	12,31/14,75	76,5/102	3,0/4,0	2,7/3,6	10,7/13,5
	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	9,14/10,74	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/14,3
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	3,03/4,03	60/72	0,5/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	1,60/1,92	47/70	0.0/0,0	0.0/0.0	11,7/17,5
Полдник			Омлет	80/100	40,55/42,08	171/258	8,5/12,6	8,4/15,9	15,7/23,6
			Икра овощная	30/30	6,27/7,84	44,4/44,4	0,51/0,51	3,99/3,99	1,53/1,53
	напиток		Чай с сахаром	150/180	12,07/12,2	90/119	4,0/4,8	3,1/4,2	11,5/15,4
	хлеб		Хлеб пшеничный	20/25	0,64/0,80	39/58,5	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
					162,73/185,77				