



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

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

19.05.2022

| 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 | 17,37/21,09 | 114/139 | 3,8/4,8 | 5,6/6,8 | 12,2/14,8 |
| | 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 | 5,03/6,11 | 68 /82 | 1.6/2,1 | 3.5/4,2 | 7,6/8,9 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Обед | Закуска | | Салат со свежей капустой и морковью | 40/50 | 6,91/9,11 | 18,5/25 | 0,3/0,4 | 1,5/2,0 | 1,0/1,3 |
| | 1 блюдо | | Суп гречневый с мясом | 150/200 | 7,48/9,66 | 98/113 | 3,9/4,1 | 4,0/4,2 | 11,5/14,8 |
| | 2 блюдо | | Котлета рыбная | 60/70 | 36,22/45,66 | 112/147 | 11,2/14,5 | 6,2/6,8 | 2,8/3,4 |
| | | | Картофельное пюре | 100/120 | 8,24/8,64 | 82/98,4 | 1,9/2,2 | 3,0/3,6 | 11,9/14,3 |
| | Напиток | | Компот из сухофруктов | 120/180 | 2,40/2,68 | 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 | | | Булка с сахаром | 80/100 | 12,32/13,12 | 171/258 | 8,5/12,6 | 8,4/15,9 | 15,7/23,6 |
| | напиток | | Морс из сока | 150/180 | 1,17/1,77 | 90/119 | 4,0/4,8 | 3,1/4,2 | 11,5/15,4 |
| | хлеб | | | | 99,47/120,53 | | | | |