



ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

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	Углевод 1-3л/3-
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная	150/180	15,2/18,2	135/205	4,6/7,0	5,1/7,2	17,6/28,0
	гор.напиток		Чай сахаром	150/180	0,73/0,77	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	14,5/17,4
	хлеб		Батон с маслом	25/4 25/5	2,64/3,11	78 /82	1.6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Ясли/йогурт сад/йогурт	100/100	12,6/12,6	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска		Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	40/40	4,76/4,76	48/48	1,1/1,1	3,0/3,0	4,1/4,1
	1 блюдо		Свекольник с мясом и сметаной	180/200	10,55/12,69	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Картофельное пюре	100/120	9,14/10,74	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/14,3
			Оладьи печеночные	60/70	11,95/12,2	191/223,6	11,67/13,62	11,4/13,28	10,51/12,26
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	0,99/1,32	60/72	0,5/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	1,65/1,98	97,5/117	4,0/4,8	0,5/0,6	19,0/22,8
Полдник			Ватрушка царская	80/100	34,33/50,88	137/181	5,9/7,3	8,2/11,5	10/12
			Яблоко	130/150	18,85/21,75	95/128	4,8/ 6,2	0,0/ 0,0	16,5/ 21,0
	напиток		Кофейный напиток на молоке	150/180	11,7/14,04	72/86	3,4/4,9	4,0/4,0	5,5/7,9
	хлеб				135,09/165,04				