



ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

16.06.2022

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	Углевод 1-3л/3-
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с овощной икрой	80/100	40,55/42,08	171/258	8,5/12,6	8,4/15,9	15,7/23,6
	гор.напиток		Какао с молоком	150/180	12,07/12,2	90/119	4,0/4,8	3,1/4,2	11,5/15,4
	хлеб		Батон с сыром и маслом	25/8 25/10	9,24/9,75	78 /82	1.6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Ясли/яблоко сад/яблоко	100/100	14,5/14,5	95/95	4,8/4,8	0,0/0,0	16,5/16,5
Обед	Закуска		Салат из овощей	40/40	4,45/4,45	48/48	1,1/1,1	3,0/3,0	4,1/4,1
	1 блюдо		Свекольник с мясом и сметаной	180/200	7,43/8,89	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Рыба в кляре	50/70	26,07/30,03	112/123	11,2/13,2	6,2/6,8	2,8/3,3
			Картофельное пюре	100/120	8,24/8,64	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/17,5
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	1,4/1,68	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 с творогом	80/100	16,07/19,8	135/161	2,6/3,3	5,1/6,5	19,6/21,2
	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				142,4/154,77				