



Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
 Утверждаю
 [Подпись]

День 14.07.2022

Отд./ корп

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

ДОУ

| 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 манная | 150/180 | 14,66/17,64 | 133/183,6 | 6,4/7,7 | 7,4/10,0 | 10,3/15,75 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 150/180 | 0,73/0,76 | 41/63 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 10,1/15,6 |
| | хлеб | | Батон с маслом | 4/20 5/20 | 2,64/3,14 | 78 /82 | 1.6/2.1 | 3.5/4.2 | 7.6/8.9 |
| 2 завтрак | | | Сок | 100/100 | 10,9/10,9 | 75/75 | 4,4/4,4 | 4,0/4,0 | 6,0/6,0 |
| Обед | Закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | Свекольник с мясом со сметаной | 150/200 | 7,43/9,89 | 136/185 | 7,2/9,3 | 5,1/6,9 | 15,3/21,3 |
| | 2 блюдо | | Солянка с мясом | 60/70 | 11,95/12,2 | 191/223,6 | 11,67/13,62 | 11,4/13,28 | 10,5/12,26 |
| | Напиток | | Картофельное пюре | 100/120 | 8,24/8,64 | 82/98,4 | 1,9/2,2 | 3,0/3,6 | 11,9/14,3 |
| | | | Компот из сухофруктов | 120/180 | 2,4/2,68 | 60/72 | 0,5/0,6 | 0,0/0,0 | 11,7/17,5 |
| Полдник | Хлеб бел./чёрн. | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 1,65/1,98 | 97,5/117 | 4,0/4,8 | 0,5/0,6 | 15,0/18,0 |
| | | | Пирожки со сгущённой варёной | 50/50 | 7,17/8,26 | 126/126 | 2,7/2,7 | 2,4/2,4 | 23,4/23,4 |
| | напиток | | Чай с сахаром | 50/50 | 3,73/4,18 | 77/92,4 | 1,8/2,16 | 1,3/1,56 | 14,5/17,4 |
| | хлеб | | | | 71,5/80,27 | | | | |