



Заведующий МДОБУ Д/С №10 ЛГО

День 20.07.2022

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 вермишелевая	150/180	14,75/17,76	114/139	3,8/4,8	5,6/6,8	12,2/14,8
	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	8,5/8,5	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска		Огурец свежий	30/30	2,4/2,4	8,9/8,9	0,5/0,5	0,1/0,1	1,5/1,5
	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	180/200	7,43/8,89	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Рыба жареная	50/70	9,82/13,65	112/123	11,2/13,2	6,2/6,8	2,8/3,3
	Напиток		Картофельное пюре	100/120	8,24/8,64	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/17,5
			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
			Булка с сахаром	50/50	12,32/13,12	171/258	8,5/12,6	8,4/15,9	15,7/23,6
	напиток		Какао на молоке	150/180	12,07/12,2	90/119	4,0/4,8	3,1/4,2	11,5/15,4
	хлеб				82,95/93,72				