



Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
 Утверждаю
 Т.Н. Кириллюк
 День 28.07.2022

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 | Углеводы 1-3л/3-7 |
|------------|-----------------|--------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша молочная пшённая | 150/180 | 16,76/20,24 | 174/195 | 6,2/7,5 | 6,2/7,5 | 22,3/23,6 |
| | 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 | 9,9/9,9 |
| 2 завтрак | | | Сок | 100/100 | 8,50/8,50 | 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 | | Суп рыбный | 150/180 | 6,73/8,37 | 98/113 | 3,9/4,1 | 4,0/4,2 | 11,5/14,8 |
| | 2 блюдо | | Плов мясной | 110/150 | 14,95/19,46 | 192/230,8 | 6,5/7,8 | 8,9/10,7 | 21,4/25,7 |
| Полдник | Напиток | | Кисель | 150/180 | 3,1/4,04 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/17,5 |
| | 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 |
| | | | Булочка с сахаром | 50/50 | 12,32/13,12 | 171/258 | 8,5/12,6 | 8,4/15,9 | 15,7/23,6 |
| | напиток | | Кофейный напиток | 150/180 | 11,7/14,04 | 72/86 | 3,4/4,9 | 4,0/4,0 | 5,5/7,9 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | 81,43/95,99 | | | | |