



Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО  
 Утверждаю  
 Д.Н. Вирликов

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./ корп

День 29.07.2022

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	Углеводы 1-3л/3-7
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная геркулесовая	150/180	17,37/21,09	114/139	1,5-3л/3-7	1,5-3л/3-7	1-3л/3-7
	гор.напиток		Чай с сахаром			41/63	3,8/4,8	5,6/6,8	12,2/14,8
	хлеб		Батон с маслом	150/180 4/20 5/20	0,73/0,76 2,64/3,14	78 /82	0,1/0,1 1,6/2,1	0,0/0,0 3,5/4,2	10,1/15,6 7,6/8,9
2 завтрак			Сок	100/100		45/45			
Обед	Закуска		Капуста свежая с морковкой	40/40	8,5/8,5	48/48	0,3/0,3	0,0/0,0	11/11
	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	180/200	5,88/5,88	98/113	3,0/3,0	3,0/3,0	0,1/0,1
	2 блюдо		Печёночные оладьи	60/70	8,48/10,66	191/223,6	3,9/4,1	4,0/4,2	11,5/14,8
			Рис с маслом	100/130	12,95/13,2	1666,6/227,2	11,67/13,62	11,4/13,28	10,5/12,26
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	4,94/5,83	60/72	2,99/4,08	3,39/4,62	31,0/42,3
Полдник	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	3,03/4,03 1,65/1,98	97,5/117	0,5/0,6 4,0/4,8	0,0/0,0 0,5/0,6	15,0/18,0 15,0/18,0
			Ватрушка с творогом	50/50	16,07/19,8	135/135	2,6/2,6	5,1/5,1	19,6/19,6
	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						
					94,31/107,07				