



Утверждаю
 Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
 Т.Н. Кириллук

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./ корп

День

05.10.2022

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		Молочная каша рисовая	150/180	15,15/18,2	137/181	5,9/7,3	8,2/11,5	10,0/12,0
	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	5,03/6,11	68 /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		Салат из свежей капусты с морковью	40/40	6,88/6,88	48/48	3,0/3,0	3,0/3,0	0,1/0,1
	1 блюдо		Суп с зелёным горошком с мясом	150/180	7,91/10,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Рыба в кляре	65/70	19,0/21,54	103/103	8,0/8,0	6,2/6,2	3,8/3,8
			Картофельное пюре	100/120	6,57/7,86	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/14,3
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	2,4/2,8	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
	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
			Ватрушка с творогом	50/50	16,07/19,8	135/135	2,6/2,6	5,1/5,1	19,6/19,6
Полдник			Чай с молоком	150/180	4,62/6,22	77/85	1,8/1,8	1,3/1,3	14,5/16,9
			хлеб						
					94,51/111,32				