

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



МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

12.10.2022

День

Отд./ корп

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		Молочная каша пшеничная	150/180	17,37/21,09	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	5,03/6,11	68 /82	1,6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Сок ясли/Сад Сок	100/100	8,5/8,5	75/75	0,3/0,3	0,0/0,0	11,0/11,0
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Борщ с мясом и сметаной	150/200	11,58/13,36	76/95	1,8/2,3	2,5/3,1	11,6/14,5
Полдник	2 блюдо		Котлета рыбная	65/70	35,22/44,66	191/223,6	11,67/13,62	11,4/13,28	10,5/12,26
	Напиток		Картофельное пюре	100/120	8,24/8,64	166,6/227,2	2,99/4,08	3,39/4,63	31,0/42,3
	Хлеб бел./чёрн.		Компот из сухофруктов	120/180	2,4/2,8	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
			Хлеб пшеничный	50/60	1,65/1,98	97,5/117	4,0/4,8	0,5/0,6	15,0/18,0
			Омлет	100/120	14,7/16,38	86/107	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
		хлеб	20/25	0,66/0,82	39/58,8	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4	
	напиток		Чай с молоком	150/180	4,62/6,22	77/85	1,8/2,3	1,3/1,6	14,5/16,9
	Фрукты		Бананы	0/160	0/24,8	0/128	0/6,2	0,0/0,1	0/21,0
					110,7/131,32				