

ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./ корп

День 2 24.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				1,5-3лет/3-7	1,5-3лет/3-7лет	1,5-3лет/3-7	1,5-3л/3-7	1,5-3л/3-7	1-3л/3-7
Завтрак	гор.блюдо		Омлет	80/100	41,55/43,08	171/258	8,5/15,9	8,4/15,9	15,7/23,6
	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	5,03/6,11	68/82	1,6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
			Икра овощная	40/40	2,4/2,4	44,4/44,4	0,51/0,51	3,99/3,99	1,53/1,53
2 завтрак			Ясли молоко /Сад сок	100/100	8,4/10,9	75/75	4,4/0,3	4,0/4,0	0,1/0,1
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп гречневый с мясом	150/200	7,48/9,66	98/113	3,9/4,1	4,0/4,2	11,5/14,8
	2 блюдо		Плов мясной	100/150	13,95/18,46	192/230,8	6,5/7,8	8,9/10,7	21,4/25,7
	Напиток		Компот из сухофруктов	120/180	3,03/4,03	60/72	0,5/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
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
			Манный пудинг с кисельной заливкой	80/100	9,71/10,74	141/152	4,5/6,0	4,6/4,9	20,5/20,8
	хлеб		Чай с сахаром	150/180	3,73/4,18	39/58,8	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
	напиток								
					97,66/112,3				