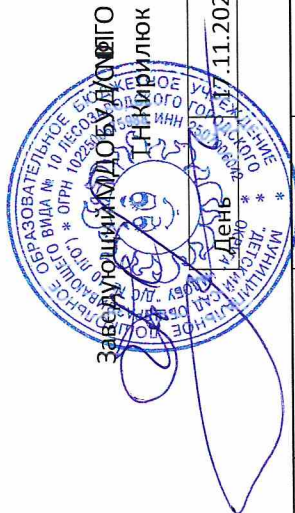


Утверждаю



ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛТО Отд./ корп

11.11.2022

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                 | Выход, г<br>1,5-3лет/3-7 | Цена<br>1,5-3лет/3-7лет | Калорийность<br>1,5-3лет/3-7 | Белки<br>1,5-3л/3-7 | Жиры<br>1,5-3л/3-7 | Углеводы<br>1-3л/3-7 |
|------------|-----------------|--------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Завтрак    | гор.блюдо       |        | Каша молочная манная  | 150/180                  | 15,66/17,64             | 133/183,6                    | 6,4/7,7             | 7,4/10,0           | 10,3 /15,75          |
|            | гор.напиток     |        | Чай с сахаром         | 150/180                  | 3,73/4,18               | 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         |        |                       |                          |                         |                              |                     |                    |                      |
|            | 1 блюдо         |        | Суп рыбный с горбуши  | 150/200                  | 7,48/9,66               | 98/113                       | 3,9/4,1             | 4,0/4,2            | 11,5/14,8            |
|            | 2 блюдо         |        | Гуляш мясной          | 110/150                  | 13,95/18,46             | 192/230,8                    | 6,5/7,8             | 8,9/10,7           | 21,4/25,7            |
|            |                 |        | Рис с маслом          | 100/130                  | 4,94/5,83               | 166,6/227,2                  | 2,99/4,08           | 3,39/4,63          | 31,0/42,3            |
|            | Напиток         |        | Компот из сухофруктов | 120/180                  | 2,99/3,32               | 47/70                        | 0,0/0,0             | 0,0/0,0            | 11,7/17,5            |
| Полдник    | Хлеб бел./чёрн. |        | Хлеб пшеничный        | 50/60                    | 1,65/1,98               | 97,5/117                     | 4,0/4,8             | 0,5/0,6            | 19,0/22,8            |
|            | хлеб            |        | Вагрушка с творогом   | 50/50                    | 16,07/19,8              | 135/135                      | 2,6/2,6             | 5,1/5,1            | 19,6/19,6            |
|            | напиток         |        | Молоко                | 150/180                  | 12,7/15,04              | 72/86                        | 3,4/4,9             | 4,0/4,0            | 5,5/7,9              |
|            |                 |        |                       |                          | 92,7/110,52             |                              |                     |                    |                      |