



Заведуючий МДОВУ Д/С № 10 ЛГО  
 Утверждаю  
 Н. Кирилюк

День 12.12.2022

Отд./ корп

МДОВУ Д/С № 10 ЛГО

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		Каша молочная гречневая	150/180	16,53/19,62	137/205	4,6/7,0	5,1/7,5	17,6/28,0
	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	2,64/3,14	78 /78	1.6/1,6	3.5/3,5	9,9/9,9
2 завтрак			Яблоко	130/150	8,45/19,5	95/128	4,8/6,2	0,0/1,0	16,5/21,0
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп гороховый с мясом	150/200	6,91/9,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Плов с мясом	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	2,40/2,8	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	19,0/22,8
Полдник			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 молоком	150/180	4,62/6,22	77/85	1,8/2,3	1,3/1,6	14,5 /16,9
	напиток								
					70,59/96,31				