



Заведуючий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
 Утверждаю
 Кирилюк

День 21.12.2022

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

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		Каша молочная рисовая	150/180	15,15/16,24	135/205	4,6/7,0	5,1/7,2	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	20 /20	0,58/0,59	78 /78	1,6/1,6	3,5/3,5	9,9/9,9
2 завтрак									
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп гороховый с мясом	150/180	6,91/9,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Рыба в кляре	50/60	26,07/30,03	112/123	11,2/13,2	6,2/6,8	2,8/3,3
			Рожки с маслом	100/120	3,64/4,58	139/164,4	3,6/4,3	3,1/3,7	23,8/28,5
	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			Омлет	80/100	25,45/27,53	86/107,5	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
	хлеб		Зелёный горошек	40/40	2,72/2,72	21/21	1,9/1,9	0,1/0,1	3,1/3,1
	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 пшеничный	20/25	0,66/0,82	39/58,8	1,6/2,4	0,2/0,2	7,6/11,4
					92,69/105,33				