



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

31.01.2023  
 День

Отд./ корп

МДОБУ 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 пшённная	150/180	17,76/19,62	174/195	6,2/7,5	6,8/7,9	22,3/23,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	0,73/0,77	77/92,4	1,8/2,16	1,3/1,56	14,5/17,4
	хлеб		Батон с маслом	4/20 5/20	2,64/3,14	78 /82	1.6/2,1	3.5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак									
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Борщ с мясом со сметаной	180/200	15,8/17,3	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Плов мясной	110/150	17,95/18,46	192/230,8	6,5/7,8	8,9/10,7	21,4/25,7
	Напиток		Компот из сухофруктов	100/120	7,1/7,24	60/72	0,5/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
	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	хлеб		Маннй пудинг с кисельной заливкой	80/100	9,71/10,74	141/152	4,5/6,0	4,6 /4,9	20,5/20,8
	напиток		Чай с молоком	150/180	4,62/6,22	77/85	1,8/2,3	1,3/1,6	14,5 /16,9
					77,96/85,47				