



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

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./ корп

День * * 28.03.2023

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	15,15/18,2	135/205	4,6/7,0	5,1/7,5	17,6/28,0
	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	2,64/3,14	78 /82	1,6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
2 завтрак			Сок	100/100	8,5/8,5	45/45	0,3/0,3	0,0/0,0	11/11
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		Котлета мясная	60/70	16,59/17,3	112/147	11,2/14,5	6,2/6,8	2,8/3,4
	Напиток		Гречка с маслом	100/120	6,57/7,86	91/123,6	3,1/3,6	2,6/3,2	13,5/14,2
	Хлеб бел./чёрн.		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
			Омлет	80/100	41,55/43,08	171/258	8,5/12,6	8,4/13,9	15,7/21,2
	напиток		Чай с сахаром	150/180	3,73/4,18	77/92,4	1,8/2,16	1,3/1,56	14,5/17,4
	хлеб		Хлеб пшеничный	20/25	0,66/0,82	39/58,8	1,6/2,4	0,2/0,3	7,6/11,4
					116,6/127,15				