



Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
Т.Н. Кириллюк

День: 30.03.2023

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 | | Рожки с творогом | 80/100 | 11,32/12,12 | 171/258 | 8,5/12,6 | 8,4/13,9 | 22,3/23,6 |
| | 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 | 9,9/9,9 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Обед | Закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | Суп перловый с мясом | 180/200 | 6,91/9,67 | 136/185 | 7,2/9,3 | 5,1/6,9 | 15,3/21,3 |
| | 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 |
| | | | Картофельное пюре | 100/120 | 8,24/8,64 | 82/98,4 | 1,9/2,2 | 3,0/3,6 | 11,9/17,5 |
| | Напиток | | Компот из сухофруктов | 120/180 | 2,40/2,68 | 60/72 | 0,5/0,6 | 0,0/0,0 | 15,0/18,0 |
| | Хлеб бел./чёрн. | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 1,60/1,92 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/17,5 |
| Полдник | | | Плов рыбный с сайры | 100/150 | 12,95/17,46 | 13,95/18,46 | 6,5/7,8 | 8,9/10,7 | 21,4/25,7 |
| | напиток | | Чай с сахаром | 150/180 | 3,73/4,18 | 39/58,8 | 1,6/2,4 | 0,2/0,3 | 7,6/11,4 |
| | хлеб | | | | 64,47/79,03 | | | | |