


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


ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛГО Отд./ корп

День 12.01.2023

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 гречневая	150/180	15,71/18,59	137/183,6	6,4/7,7	7,4/10,0	10,3/15,75
	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	напиток								
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп гороховый с мясом	180/200	6,91/9,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Плов с мясом	110/150	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	3,03/4,03	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	15,0/18,0
Полдник			Омлет	80/100	41,55/43,08	86/107,5	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
	напиток		Чай с сахаром	150/180	0,73/0,77	78/82	1,6/2,1	3,5/4,2	7,6/8,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20/25	0,66/0,82	39/58,8	1,6/2,4	0.2/0.3	7,6/11,4
					87,56/101,30				