



МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

ДОУ

День

19.07.2023

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 геркулесовая	150/180	15,19/20,62	133/186,5	6,4/7,7	7,4/10,0	10,3/15,75
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	3,12/3,76	41/63	0,1/0,3	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			Сок /ясли Сок /сад	100/100	8,5/ 8,5	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	180/200	10,5/12,7	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Тефтели мясные	65/65	17,9/17,9	114/114	5,7/5,7	6,2/6,2	10,3/10,3
	Закуска		Свежая капуста с морковью	40/40	5,88/5,88	48/48	3,0/3,0	0,0/0,0	0,1/0,1
	Напиток		Рожки с маслом	100/120	2,6/3,2	139,5/164,4	3,6/4,3	3,2/3,7	23,8/28,5
	Хлеб бел./чёрн.		Компот из сухофруктов	150/180	2,1/3,04	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
Полдник			Хлеб пшеничный	50/60	3,65/4,4	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
			Олады с повидлом	10/80/15/100	13,6/16,42	77/92,4	1,8/2,1	1,3/1,6	19,6/27
	напиток		Чай с сахаром	150/180	3,12/3,76	41/63	0,1/4,8	0,0/0,0	10,1/15,6
	хлеб				88,8/103,32				