



| | |
|------|------------|
| День | 01.08.2023 |
|------|------------|

| |
|--|
| |
|--|

| |
|--------------------|
| МДОБУ Д/С № 10 ЛГО |
|--------------------|

Отд./корп

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 | | Молочная каша геркулесовая | 150/180 | 17,37/21,09 | 114/139 | 3,8/4,8 | 5,6/6,8 | 12,2/14,8 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 150/180 | 3,73/4,18 | 77/92,4 | 1,8/2,3 | 1,3/15,6 | 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 | 9,9/9,9 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| Обед | 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 | | Каша гречневая | 100/120 | 3,94/4,83 | 90/90 | 3,1/3,1 | 2,6/2,6 | 13,5/13,5 |
| | Закуска | | Огурец свежий | 40/40 | 2,0/2,0 | 48/48 | 3,0/3,0 | 0,0/0,0 | 0,1/0,1 |
| | | | Оладьи печёночные | 60/70 | 23,71/24,99 | 191,7/223,7 | 11,67/13,62 | 11,4/13,28 | 10,5/12,26 |
| | Напиток | | Компот из сухофруктов | 150/180 | 2,1/3,04 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/18,0 |
| | Хлеб бел./чёрн. | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 3,65/4,4 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/17,5 |
| | | | Запеканка творожная с молочным соусом | 80/100 | 34,45/42,53 | 137/181 | 5,9/7,3 | 8,2/11,5 | 10,0/12,0 |
| Полдник | напиток | | Кофейный напиток на молоке | 150/180 | 11,7/14,04 | 72/86 | 3,4/4,9 | 4,0/4,6 | 5,5/7,9 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | 121,09/141,54 | | | | |