



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

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

18.09.2023

| , 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 | | Молочная каша пшённая | 80/100 | 17,76/19,62 | 174/195 | 6,2/7,5 | 6,8/7,9 | 22,3 /23,6 |
| | 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 | 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 | | Плов мясной | 110/150 | 14,95/19,46 | 192/230,8 | 6,5/7,8 | 8,9 /10,7 | 21,4/25,7 |
| | 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 |
| 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 | 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 |
| | | | | | 96,57/119,22 | | | | |