



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

ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛГО Отд./корп День 28.09.2023

| 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 | 150/180 | 16,76/20,24 | 174/195 | 6,2/7,5 | 6,8/7,5 | 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 | 14,5/17,4 |
| | хлеб | | Батон с маслом | 4/20 5/20 | 1,4/0,83 2,8/0,83 | 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 | 11,58/13,06 | 76/95 | 1,8/2,4 | 2,5/3,1 | 116/14,5 |
| | 2 блюдо | | Гороховое пюре | 100/120 | 5,8/7,1 | 153,4/173 | 3,95/4,2 | 3,39/4,6 | 26,15/28,6 |
| | | | Тефтели мясные | 60/60 | 17,09/17,09 | 114,2/114,2 | 5,7/5,7 | 5,6/5,6 | 10,13/10,13 |
| | Напиток | | Компот из сухофруктов | 150/180 | 2,99/3,32 | 47/70 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 11,7/18,0 |
| | Хлеб бел./чёрн. | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 1,65/1,98 | 47/70 | 0.0/0,0 | 0.0/0.0 | 11,7/17,5 |
| Полдник | | | Рожки с творогом | 80/100 | 11,32/12,12 | 171/258 | 5,8/12,6 | 8,4/15,9 | 15,7/23,6 |
| | | | | | | | | | |
| | напиток | | Чай с молоком | 150/180 | 4,62/6,22 | 77/85 | 1,8/2,3 | 1,3/1,6 | 14,5/16,9 |
| | хлеб | | | | 76,74/83,55 | | | | |