



ДОУ	МДОБУ Д/С № 10 ЛГО	Отд./корп	День	19.10.2023
-----	--------------------	-----------	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
				1,5-3лет/3-7	1,5-3лет/3-7лет	1,5-3лет/3-7	1,5-3л/3-7	1,5-3л/3-7	1-3л/3-7	
Завтрак	гор.блюдо		Молочная каша пшеничная	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	3,12/3,76	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	14,5/17,4	
	хлеб		Батон с маслом	4/20 5/20	1,4/4,48 2,8/5,08	78 /82	1.6/2,1	3.5/4,2	9,9/9,9	
2 завтрак			Сок	100	9,5	75	4,4	4,0	6,0	
Обед	Закуска		Салат из свежей капусты с морковью	40/40	1,4/1,4	48/48	3,0/3,0	3,0/3,0	0,1/0,1	
	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	150/200	7,43/8,89	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3	
	2 блюдо		Тефтели мясные	60/60	20,22/21,66	114,2/114,2	5,7/5,7	5,6/5,6	10,13/10,13	
	Напиток		Рожки с маслом	100/120	2,6/3,2	139/164	3,6/4,3	3,1/3,7	23,8/28,5	
				Компот из сухофруктов	150/180	2,99/3,32	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/18,0
				Хлеб пшеничный бел./чёрн.	50/60	1,65/1,98	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
Полдник			Суп рыбный с горбуши	150 /180	6,95/9,55	98/113	3,9/4,1	4,0/4,2	11,5/14,8	
	напиток		Чай с сахаром	150/180	3,12/3,76	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	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	
					71,71/98,49					