



МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

08.11.2023

День

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 гречневая	150/180	15,71/18,59	137/183,6	6,4/7,7	7,4/10,0	10,3/15,75
	гор.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		Батон с маслом	4/20 5/20	2,52/0,58 3,15/0,58	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		Картофельное рагу	150/150	26,35/28,34	202/202	9,0/9,0	10,6/10,6	17,6/17,6
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	2,99/3,32	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
	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			Творожная запеканка с молочным соусом	80 /100	44,45/52,53	137/181	5,9/7,3	8,2/11,5	10,0/12,0
	напиток		Чай с сахаром	150/180	3,12/3,76	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
	хлеб				116,90/133,73				