



ДОУ МДОВ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День 16.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Молочная каша манная	150/180	14,66/17,64	133/186,5	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		Багет 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		Рассольник с мясом со сметаной	180/200	15,8/17,3	110/136	5,0/5,9	4,2/5,2	13,0/16,3
	2 блюдо		Котлета рыбная	80/90	33,22/44,66	108/112	8,9/11,3	6,2/7,1	3,8/4,5
			Рис с маслом	100/120	3,88/5,01	166/227,2	2,99/4,08	3,39/4,63	31,0/42,3
			Компот из сухофруктов	150/180	2,40/2,68	60/72	0,0/0,6	0,0/0,0	15,0/18,0
			Хлеб бел./чёрн.	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 /120	11,32/12,12	171/258	8,5/12,6	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				94,38/115,52				