



МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

ДОУ

День

13.12.2023

| , 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 | |
|--------------|-----------------|--------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| | | | | | | | | | | гор.блюдо |
| Завтрак | гор.блюдо | | Молочная каша геркулесовая | 150/180 | 15,15/18,2 | 77/92,4 | 1,8/2,16 | 1,3/1,56 | 14,5/17,4 | |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 150/180 | 3,73/4,18 | | | | | |
| | хлеб | | Батон с маслом | 4/ 20 5/20 | 2,56/0,58 3,2/0,58 | 78 /82 | 1.6/2,1 | 3.5/4,2 | 9,9/9,9 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Обед | Закуска | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | Суп гороховый с мясом | 150/180 | 6,91/9,67 | 136/185 | 7,2/9,3 | 5,1/6,9 | 15,3/21,3 | |
| | 2 блюдо | | Гуляш мясной | 60/70 | 19,0/21,54 | 103/103 | 8,0/8,0 | 6,2/6,2 | 3,8/3,8 | |
| | Напиток | | Рис с маслом | 100/130 | 4,88/6,01 | 166,6/227,2 | 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. | | | Хлеб пшеничный | 50/60 | 1,65/1,98 | 47/70 | 0.0/0,0 | 0.0/0.0 | 11,7/17,5 |
| | | | | Омлет | 80/100 | 41,55/43,08 | 86/107,5 | 5,7/7,1 | 6,35/7,9 | 1,45/1,8 |
| Полдник | напиток | | Чай с сахаром | 150/180 | 3,73/4,18 | 41/63 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 14,5/17,4 | |
| | | | Хлеб пшеничный | 20/25 | 0,66/0,82 | 39/58,8 | 1,6/2,4 | 0.2/0.3 | 7,6/11,4 | |
| | | | | | 102,8/116,12 | | | | | |