



ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

19.12.2023

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		Каша молочная геркулесовая	150/180	15,15/18,2	135/205	4,6/7,0	5,1/7,5	17,6/28
	гор.напиток		Кофейный напиток на молоке	150/180	11,7/14,04	72/86	3,4/4,9	4,0/4,0	5,5/7,9
	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									
	Закуска								
Обед	1 блюдо		Свекольник с мясом со сметаной	150/180	7,43/9,89	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3
	2 блюдо		Котлета мясная	60/70	26,22/35,66	112/147	11,2/14,5	6,2/6,8	2,8/3,4
			Каша пшеничная с маслом	100/120	3,39/4,17	135,8/162,9	4,6/5,5	3,9/4,7	20,6/24,7
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	2,4/4,04	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			Лапшевник с творогом с молочным соусом	30/80 40/100	35,07/42,8	137/181	5,9/7,3	8,2/11,5	10/12
	Напиток		Кофейный напиток на молоке	150/180	11,7/14,04	72/86	3,4/4,9	4,0/4,6	5,5/7,9
					117,85/148,6				