



ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

26.12.2023

, Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Поддник
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		Чай с сахаром	150/180	3,73/4,18	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	10,1/15,6	
	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			Сок	100/100	3,8/10,2	45/45	0,3/0,3	0,0/0,0	11/11	
Обед	Закуска									
	1 блюдо		Борщ с мясом со сметаной	150/180	15,8/17,3	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3/21,3	
	2 блюдо		Гуляш мясной	110/150	13,95/18,46	192/230,8	6,5/7,8	8,9/10,7	21,4/25,7	
			Рожки с маслом	100/120	2,6/3,2	139,5/164,4	3,6/4,3	3,2/3,7	23,8/28,5	
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	8,24/8,64	82/98,4	1,9/2,2	3,0/3,6	11,9/17,5	
	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	
			Пирожки с капустой	80/100	41,55/43,08	171/258	8,4/15,9	8,4/15,9	15,7/23,6	
	Напиток		Какао на молоке	150/180	12,07/12,2	90/119	4,0/4,8	3,1/4,2	11,5/15,4	
					121,68/141,22					