



День 30.01.2024

Отд./корп

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

ДОУ

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	100/120	15,19/20,62	133/183,6	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	1,8/2,3	1,3/15,6	14,5/17,4
	хлеб		Батон с маслом	4/20 5/20	2,64/3,14	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		Тефтеля мясная	50/60	19,2/19,8	103/103	8,0/8,0	6,2/6,2	13,5/13,5
	Напиток		Каша пшеничная с маслом	100/120	3,94/4,91	90/103	3,1/3,5	2,6/2,9	13,5/14,1
	Хлеб бел./чёрн.		Компот из сухофруктов	150/180	2,1/3,04	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/18,0
Полдник	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	3,65/4,4	97,5/117	4,0/4,8	0,5/0,6	15,0/18,0
	напиток		Омлет	80/100	15,55/17,42	86,0/107,5	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
	хлеб		Какао на молоке	150/180	12,07/12,2	90/119	4,0/4,8	3,1/4,2	11,5/15,4
			Хлеб	20/30	1,46/2,2	47/58,5	2,0/2,4	0,2/0,3	7,5/9,0
					95,33/109,21				