



Утверждаю
Заведующий МДОБУ Д/С № 10 ЛГО
Т.Н. Кирилюк

ДОУ

МДОБУ Д/С № 10 ЛГО

Отд./корп

День

24.09.2024

, 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
Завтрак	гор.блюдо		Молочная каша манная	150/180	18,76/21,62	174/195	6,2/7,5	6,8/7,9	22,3/23,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	2,15/2,32	41/63	0,1/0,3	0,0/0,0	10,1/15,6
	хлеб		Батон с маслом	10/ 20 10/20	2,25/2,25	78 /82	1.6/2,1	3.5/4,2	8,9/9,9
2 завтрак			Сок ясли/сад йогурт	100/100	3,8/7,1	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска		Салат помидоры, огурцы	30/40	7,9/8,9	18,5/25	0,3/0,4	1,5/2,0	1,0/1,3
	1 блюдо		Борщ с мясом со сметаной	150/250	18,58/20,36	76/95	1,8/2,3	2,5/3,1	11,6/14,5
	2 блюдо		Гуляш мясной	65/70	20,0/22,54	103/103	8,0/8,0	6,2/6,2	3,8/3,8
			Рожки с маслом	100/120	5,64/6,58	139/164,4	3,6/4,3	3,1/3,7	23,8/28,5
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	4,48/5,65	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/60	3,5/4,9	47/70	4.0/4,8	0.5/0.6	15,0/18,0
Полдник			Омлет	80 /100	31,55/33,08	86/107,5	5,7/7,1	6,35/7,9	1,45/1,8
			Зелёный горошек	40/40	2,8/2,8	21/21	1,9/1,9	0,1/0,1	3,1/3,1
	напиток		Чай с сахаром	150/180	2,15/2,32	41/63	0,1/0,3	0,0/0,0	10,1/15,6
			Хлеб пшеничный	20/20	0,70/0,70	47/70	4.0/4,8	0.5/0.6	15,0/18,0
					124,26/141,12				