



ДОУ МДОБУ Д/С № 10 ЛГО Отд./корп. День 21.11.2024

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		Молочная каша геркулесовая	150/180	17,32/19,12	171/258	8,5/12,6	8,4/15,9	15,7/23,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	1,05/1,21	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	14,5/17,4
	хлеб		Батон с маслом	4/ 20 5/20	4,36/5,26	78 /82	1.6/2,1	3.5/4,2	8,9/9,9
2 завтрак									
Обед	Закуска		Винегрет	60/80	8,91/10,0	48/48	1,1/1,1	3,0/3,0	4,1/4,1
	1 блюдо		Суп вермишелевый с мясом	180/200	18,91/20,67	136/185	7,2/9,3	5,1/6,9	15,3 /21,3
	2 блюдо		Тефтели мясные	60/60	22,22/23,66	192/230,8	6,5/7,8	8,9 /10,7	21,4/25,7
Напиток			Компот из сухофруктов	150/180	3,99/4,32	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
			Ватрушка с творогом	80/100	18,07/22,8	135/161	2,6/3,3	5,1 /6,5	19,6/21,2
Полдник			Кофейный напиток на молоке	150/180	12,7/15,04	77/86	3,4/4,9	4,0/4,0	5,5/7,9
					111,03/126,98				