

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ ДС № 10 ЛГО  
Т.Н. Кириллук



ДОУ

МДОБУ ДС 10 ЛМО

Отд./корп

День

7.07.2025

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                              | Выход, г<br>1,5-3лет/3-7 | Цена<br>1,5-3лет/3-7лет | Калорийность<br>1,5-3лет/3-7 | Белки<br>1,5-3л/3-7 | Жиры<br>1,5-3л/3-7 | Углеводы<br>1-3л/3-7 |
|------------|-----------------|--------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Завтрак    | гор.блюдо       |        | Каша молочная геркулесовая         | 180                      | 20,88                   | 183                          | 7,7                 | 10,0               | 15,75                |
|            | гор.напиток     |        | Чай с сахаром                      | 180                      | 1,08                    | 63                           | 0,1                 | 0,0                | 17,4                 |
|            | хлеб            |        | Бутерброд с маслом                 | 25/5                     | 9,07                    | 100                          | 3,5                 | 3,4                | 14,2                 |
|            |                 |        |                                    |                          |                         |                              |                     |                    |                      |
| 2 завтрак  |                 |        | Сок                                | 100                      | 11,7                    | 92                           | 1,8                 | 0,1                | 21,0                 |
| Обед       | Закуска         |        |                                    |                          |                         |                              |                     |                    |                      |
|            | 1 блюдо         |        | Суп лапша по -домашнему на бульоне | 250                      | 7,5                     | 185                          | 9,3                 | 6,9                | 21,3                 |
|            | 2 блюдо         |        | Суфле мясное                       | 70                       | 35,35                   | 184                          | 13,1                | 13,9               | 1,7                  |
|            |                 |        | Капуста тушеная                    | 150                      | 17,05                   | 73                           | 3,0                 | 4,0                | 9,6                  |
|            | Напиток         |        | Компот из сухофруктов              | 180                      | 2,3                     | 60                           | 0,5                 | 0,0                | 15,0                 |
| Полдник    | Хлеб бел./чёрн. |        | Хлеб пшеничный                     | 50                       | 4,2                     | 19                           | 0,8                 | 0,1                | 3,8                  |
|            |                 |        |                                    |                          |                         |                              |                     |                    |                      |
|            |                 |        |                                    |                          |                         |                              |                     |                    |                      |
|            |                 |        | Запеканка из творога с морковью    | 100                      | 38,23                   | 137                          | 5,9                 | 8,2                | 10,0                 |
|            | напиток         |        | Молоко                             | 200                      | 22                      | 72                           | 3,4                 | 4,0                | 5,5                  |
|            |                 |        |                                    |                          | 169,36                  |                              |                     |                    |                      |