

Утверждаю:



Т.Н. Кирдыков

ДОУ	МДОБУ Д С 10 ЛМО	Отд./корп	День	05.11.2025
-----	------------------	-----------	------	------------

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 /200	18,81/19,88	133/183,6	6,4/7,7	7,4/10,0	10,3/15,75
	гор.напиток		Чай с сахаром	150/180	3,66/4,09	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	14,5/15,6
	хлеб		Батон с повидлом	20/10 20/15	7,1 /7,27	78/68	1,6/0,6	3,5/0,2	8,9/20,5
2 завтрак			Сок	100/100	7,87/12,54	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп перловый с окороками	150/200	20,58/21,01	136/185	1,8/2,3	2,5/3,1	11,6/14,5
	2 блюдо		Гречка с маслом	150/150	4,7/5,92	91/123,6	3,1/3,6	2,6/3,2	13,5/21,3
			Гуляш мясной	50/70	19,32/20,20	92/230	6,5/7,8	8,9/10,7	21,4/25,7
	Напиток		Компот из сухофруктов	150/180	3,1/3,34	47/70	0,0/0,0	0,0/0,0	11,7/17,5
Полдник	Хлеб бел./чёрн.		Хлеб пшеничный	50/70	3,52/5,19	47/70	4,0/4,8	0,5/0,6	15,0/18,0
			Пирожок с повидлом	80/ 100	19,53/20,05	171/258	8,5/12,6	2,6/15,9	18,7/23,6
	напиток		Чай с сахаром	150/180	3,66/4,09	41/63	0,1/0,1	0,0/0,0	14,5/15,6
					111,85/123,58				