

Утверждаю:



Т.Н. Кирмалов

ДОУ	МДОБУ Д С 10 ЛМО	Отд./корп		День	06.11.2025

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 пшённная	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 маслом	20/5 20/5	7,1 /7,27	78/68	1,6/0,6	3,5/0,2	8,9/20,5
2 завтрак			Сок	100/100	7,87/11,95	75/75	4,4/4,4	4,0/4,0	6,0/6,0
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Щи с мясом со сметаной	150/200	21,58/22,01	136/185	1,8/2,3	2,5/3,1	11,6/14,5
	2 блюдо		Рожки с маслом	100/120	5,7/6,92	91/123,6	3,1/3,6	2,6/3,2	13,5/21,3
			Котлета мясная	50/70	24,32/26,20	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	30/40	3,52/5,19	47/70	4,0/4,8	0,5/0,6	15,0/18,0
			Омлет	80/ 100	19,53/20,05	171/258	8,5/12,6	2,6/15,9	18,7/23,6
			Икра овощная	30/30	6,92/6,73	2,22/2,96	21/21	1,9/1,9	3,1/3,1
	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 пшеничный	20/25	1,30/1,95	47/70	4,0/4,8	0,5/0,6	15,0/18,0
					127,07/139,67				