16.10.2024 (3-7лет, 2ср)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	**Суп молочный с крупой гречневой**	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминС-2
	Молоко, Крупа гречневая, Сахар, Масло сливочное	
180	**Какао с молоком**	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-2
	Какао порошок, Сахар, Молоко	
45	**Бутерброды с сыром 3-7 лет**	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
	Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный	
	Итого за Завтрак1	Калорийность-376, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-48, ВитаминС-4
	Завтрак2	
154	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
74	**Салат из свежих огурцов**	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-7
	Огурцы, Масло растительное	
219	**Рассольник ленинградский**	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-7
	Картофель, Лук зеленый, Укроп петрушка (зелень), Перец сладкий, Чеснок, Рис, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное	
89	**Пудинг из говядины**	Калорийность-123, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-1
	Говядина, Масло сливочное, Яйцо, Молоко	
146	**Картофель тушенный в соусе**	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-24, ВитаминС-28
	Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь	
15	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
40	**Хлеб ржаной**	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	**Компот из свежих плодов**	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
	Яблоки, Сахар, Кислота лимонная	
	Итого за Обед	Калорийность-706, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-92, ВитаминС-46
	УплПолдник	
59	**Кондитерские изделия**	Калорийность-248, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40
142	**Йогурт**	Калорийность-97, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-345, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-45, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 427, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-185, ВитаминС-51

Заведующий _____ Потапова Л.В.

МБДОУ "Детский сад №38 "Дельфин"

16.10.2024 (1,5-3 года, 2ср)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	**Суп молочный с крупой гречневой**	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
	Молоко, Крупа гречневая, Сахар, Масло сливочное	
150	**Какао с молоком**	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1
	Какао порошок, Сахар, Молоко	
35	**Бутерброды с сыром 3-7 лет**	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
	Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный	
	Итого за Завтрак1	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-39, ВитаминС-2
	Завтрак2	
154	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
49	**Салат из свежих огурцов**	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-5
	Огурцы, Масло растительное	
270	**Рассольник ленинградский**	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-8
	Картофель, Кабачки, Рис, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное	
67	**Пудинг из говядины**	Калорийность-93, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-1
	Говядина, Масло сливочное, Яйцо, Молоко	
122	**Картофель тушенный в соусе**	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминС-23
	Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь	
7	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
31	**Хлеб ржаной**	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	**Компот из свежих плодов**	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
	Яблоки, Сахар, Кислота лимонная	
	Итого за Обед	Калорийность-593, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-77, ВитаминС-39
	УплПолдник	
42	**Кондитерские изделия**	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28
114	**Йогурт**	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-32, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 153, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-148, ВитаминС-42

Заведующий _____ Потапова Л.В.