

28.09.2026 (3-7 лет, 2ни)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с макаронными изделиями Молоко, Макароны высшего сорта, А. Сметана, Масло сливочное	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18
180	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток, Сметана, Молоко	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминыС-1
42	Бутерброды с сыром 3-7 лет Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14

Итого за Завтрак1 Калорийность-365, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-48, ВитаминыС-1

Завтрак2

Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2

Обед

60	Салат из белокочанной капусты Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сметана, Масло растительное	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-21
200	Борщ с капустой и картофелем Свекла, Картофель, Коренья, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Сметана	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминыС-8
81	Комплеты, биточки, инжили рубленые Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная высшего сорта, Лук репчатый, Сметана	Калорийность-115, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминыС-1
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
132	Пюре картофельное Картофель, Молоко, Масло сливочное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминыС-16
36	Хлеб ржаной	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	Компот из свежих плодов Яблоки, Сметана, Кислота лимонная	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминыС-4
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-34, Углеводы-7

Итого за Обед Калорийность-624, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-92, ВитаминыС-50

Упа.Полдник

111	Запеканка из творога Сметана, Творог, Крупа манная, Яблоко, Масло сливочное, Мука пшеничная высшего сорта, Сметана	Калорийность-217, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-16
15	Молоко сгущенное Молоко сгущенное, мед	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
163	Снежок	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминыС-1

Итого за Упад.Полдник Калорийность-349, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-33, ВитаминыС-1

Итого за Калорийность-1338, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-173, ВитаминыС-52

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 38 "Дельфин" _____

М.П. _____

28.09.2026 (1,5-3 года, 2ни)

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 макаронными изделиями Молоко, Макароны высшего сорта, А. Сметана, Масло сливочное	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
150	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток, Сметана, Молоко	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
33	Бутерброды с сыром 3-7 лет Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11

Итого за Завтрак1 Калорийность-298, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40, ВитаминыС-1

Завтрак2

Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2

Обед

40	Салат из белокочанной капусты Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сметана, Масло растительное	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминыС-14
180	Борщ с капустой и картофелем Свекла, Картофель, Коренья, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Сметана	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминыС-7
61	Комплеты, биточки, инжили рубленые Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная высшего сорта, Лук репчатый, Сметана	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминыС-1
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3
112	Пюре картофельное Картофель, Молоко, Масло сливочное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминыС-14
29	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
150	Компот из свежих плодов Яблоки, Сметана, Кислота лимонная	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминыС-3
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-34, Углеводы-7

Итого за Обед Калорийность-500, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-74, ВитаминыС-39

Упад.Полдник

93	Запеканка из творога Сметана, Творог, Крупа манная, Яблоко, Масло сливочное, Мука пшеничная высшего сорта, Сметана	Калорийность-182, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-13
15	Молоко сгущенное Молоко сгущенное, мед	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
130	Снежок	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-1

Итого за Упад.Полдник Калорийность-297, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-28, ВитаминыС-1

Итого за Калорийность-1095, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-142, ВитаминыС-41

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 38 "Дельфин" _____

М.П. _____
