29.10.2026 (3-7лет, 2чт)

# Основная (3-7лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | *Завтрак1* | |
| 180 | **Суп молочный с крупой ячневой**<br>*Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное* | Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2 |
| 180 | **Кофейный напиток с молоком**<br>*Кофейный напиток, Сахар, Молоко* | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1 |
| 45 | **Бутерброды с сыром 3-7 лет**<br>*Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный* | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-353, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-46, ВитаминС-3 |
| | *Завтрак2* | |
| 103 | **Плоды и ягоды свежие** | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13 |
| | **Итого за Завтрак2** | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13 |
| | *Обед* | |
| 59 | **Салат из соленых огурцов с луком**<br>*Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное* | Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-3 |
| 200 | **Щи из свежей капусты с картофелем**<br>*Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана* | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-15 |
| 85 | **Тефтели рыбные тушеные**<br>*Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное* | Калорийность-64, Белки-28, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 130 | **Пюре из овощей**<br>*Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное* | Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-26 |
| 15 | **Хлеб пшеничный** | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 |
| 43 | **Хлеб ржаной** | Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22 |
| 180 | **Напиток из плодов шиповника**<br>*Плоды шиповника сушеные, Сахар* | Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-90 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-508, Белки-39, Жиры-17, Углеводы-76, ВитаминС-134 |
| | *УплПолдник* | |
| 117 | **Пудинг из творога с яблоками**<br>*Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана* | Калорийность-250, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-2 |
| 16 | **Молоко сгущенное**<br>*молоко сгущенное, мед* | Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11 |
| 58 | **Ряженка** | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7 |
| | **Итого за УплПолдник** | Калорийность-405, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-35, ВитаминС-2 |
| | **Итого за** | Калорийность-1 327, Белки-73, Жиры-51, Углеводы-170, ВитаминС-139 |

ведующий _____ Лисаль Л.Е.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №38 «ДЕЛЬФИН»: ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
ИНН 9110087434 ОГРН 1149102179313



29.10.2026 (1,5-3 года, 2чт)

# 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 ячневой**<br>*Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное* | Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1 |
| 150 | **Кофейный напиток с молоком**<br>*Кофейный напиток, Сахар, Молоко* | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1 |
| 35 | **Бутерброды с сыром 3-7 лет**<br>*Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный* | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-37, ВитаминС-2 |
| | *Завтрак2* | |
| 103 | **Плоды и ягоды свежие** | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13 |
| | **Итого за Завтрак2** | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13 |
| | *Обед* | |
| 40 | **Салат из соленых огурцов с луком**<br>*Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное* | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-2 |
| 180 | **Щи из свежей капусты с картофелем**<br>*Капуста, Соль, Укроп, петрушка (зелень), Перец сладкий, Кабачки, Чеснок, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана* | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-13 |
| 64 | **Тефтели рыбные тушеные**<br>*Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное* | Калорийность-48, Белки-21, Жиры-4, Углеводы-4 |
| 110 | **Пюре из овощей**<br>*Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное* | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-22 |
| 7 | **Хлеб пшеничный** | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3 |
| 34 | **Хлеб ржаной** | Калорийность-92, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18 |
| 150 | **Напиток из плодов шиповника**<br>*Плоды шиповника сушеные, Сахар* | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-75 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-400, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-60, ВитаминС-112 |
| | *УплПолдник* | |
| 97 | **Пудинг из творога с яблоками**<br>*Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана* | Калорийность-207, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-14, ВитаминС-1 |
| 16 | **Молоко сгущенное**<br>*молоко сгущенное, мед* | Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11 |
| 125 | **Ряженка** | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5 |
| | **Итого за УплПолдник** | Калорийность-340, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-30, ВитаминС-1 |
| | **Итого за** | Калорийность-1 088, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-140, ВитаминС-115 |

Заведующий _____ Лисаль Л.Е.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №38 «ДЕЛЬФИН»: ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
ИНН 9110087434 ОГРН 1149102179313