МБДОУ "Детский сад № 38 "Дельфин"

10.11.2026 (3-7лет, 2вт)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	***Суп молочный овсяный протертый*** *Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминС-1
180	***Чай с молоком или сливками*** *Чай, Сахар, Молоко*	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
38	***Бутерброды с маслом*** *Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14
	Итого за Завтрак1	Калорийность-372, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-47, ВитаминС-2
	Завтрак2	
99	***Плоды и ягоды свежие***	Калорийность-47, Углеводы-10
	Итого за Завтрак2	Калорийность-47, Углеводы-10
	Обед	
62	***Салат из свежих огурцов*** *Огурец, Масло растительное*	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-6
200	***Суп картофельный с бобовыми*** *Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное*	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
84	***Котлеты рубленые из птицы или кролика*** *Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное*	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
137	***Рагу из овощей*** *Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль, Сметана, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста, Масло растительное*	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминС-8
14	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
38	***Хлеб ржаной***	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
180	***Компот из свежих плодов*** *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
	Итого за Обед	Калорийность-694, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-87, ВитаминС-18
	УплПолдник	
50	***Булочка "Плюшка"***	Калорийность-10, Углеводы-2
159	***Ряженка***	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за УплПолдник	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за	Калорийность-1 230, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-153, ВитаминС-20

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.

МБДОУ "Детский сад № 38 "Дельфин"

10.11.2026 (1,5-3 года, 2вт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	***Суп молочный овсяный протертый*** *Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-1
150	***Чай с молоком или сливками*** *Чай, Сахар, Молоко*	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминС-1
28	***Бутерброды с маслом*** *Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
	Итого за Завтрак1	Калорийность-297, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминС-2
	Завтрак2	
99	***Плоды и ягоды свежие***	Калорийность-47, Углеводы-10
	Итого за Завтрак2	Калорийность-47, Углеводы-10
	Обед	
41	***Салат из свежих огурцов*** *Огурец, Масло растительное*	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-4
180	***Суп картофельный с бобовыми*** *Картофель, Горох, Соль, Укроп, петрушка (зелень), Чеснок, Лук зеленый, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное*	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
63	***Котлеты рубленые из птицы или кролика*** *Филе куриное, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное*	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
119	***Рагу из овощей*** *Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль, Сметана, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста, Масло растительное*	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-7
6	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-14, Углеводы-3
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	***Компот из свежих плодов*** *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
	Итого за Обед	Калорийность-554, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминС-14
	УплПолдник	
50	***Булочка "Плюшка"***	Калорийность-10, Углеводы-2
129	***Ряженка***	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5
	Итого за УплПолдник	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
	Итого за	Калорийность-994, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-123, ВитаминС-16

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.