

МБДОУ "СД" № 10 "Солнышко"

28.05.2026 (3-7 лет, 1 чм)

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
85	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
53	Икра кабачковая	
42	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-353, Белки-14, Жиры-20, Угл-29, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
98	Фрукты и ягоды свежие	кКал-43, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-43, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень, чеснок</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
180	Плов <i>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	кКал-377, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19
30	Салат из белокачанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота аскорбиновая</i>	кКал-19, Жиры-1, Угл-2, Витамин С-8
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
180	Компот из свежих плодов <i>фрукты и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота аскорбиновая</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
Итого за Обед		кКал-1 079, Белки-27, Жиры-24, Угл-186, Витамин С-49
<u>Полдник</u>		
80	Пирожок с яблоками <i>мука пшеничная, молоко, яблоки, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи</i>	кКал-252, Белки-6, Жиры-9, Угл-37, Витамин С-2
180	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-154, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-406, Белки-10, Жиры-12, Угл-64, Витамин С-3
Итого за день		кКал-1 881, Белки-51, Жиры-56, Угл-289, Витамин С-63

кitchenник _____ Дидоренко Т.М.

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60	Омлет паровой с мясом яйцо, молоко, филе куриное, масло сливочное	кКал-89, Белки-6, Жиры-7, Угл-1
42	Икра кабачковая	
31	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
160	Кофейный напиток с молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-75, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-269, Белки-10, Жиры-15, Угл-23, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
79	Фрукты и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
<u>Обед</u>		
160	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень, чеснок	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
150	Плов курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
60	Салат из белокочанной капусты капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-15
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
21	Хлеб пшеничный	кКал-48, Белки-2, Угл-9
160	Компот из свежих плодов фрукты и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-434, Белки-1, Жиры-1, Угл-106, Витамин С-8
Итого за Обед		кКал-938, Белки-24, Жиры-21, Угл-162, Витамин С-51
<u>Полдник</u>		
80	Пирожок с яблоками мука пшеничная, молоко, яблоки, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи	кКал-252, Белки-6, Жиры-9, Угл-37, Витамин С-2
150	Кисель молочный молоко, сахар, крахмал из картофеля, ванильный сахар	кКал-129, Белки-3, Жиры-3, Угл-23, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-381, Белки-9, Жиры-12, Угл-60, Витамин С-3
Итого за день		кКал-1 623, Белки-43, Жиры-48, Угл-253, Витамин С-63

квдвощник _____ Дидоренко Л.М.