МБДОУ "ДС №11 Кораблик"

29.09.2026 (3-7лет, 2пн)

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
200	***Суп молочный с крупой*** *молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар*	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
42	***Бутерброды с маслом*** *хлеб пшеничный, масло сливочное*	кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	***Чай с сахаром*** *сахар, чай*	кКал-48, Угл-12
	Итого за Завтрак1	кКал-853, Белки-27, Жиры-33, Угл-111, Витамин С-5
	Завтрак2	
100	***Плоды и ягоды свежие***	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
	Итого за Завтрак2	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
	Обед	
180	***Щи из свежей капусты с картофелем*** *капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста, чеснок, зелень*	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
10	***Сметана 15% жир***	кКал-16, Жиры-2
205	***Жаркое по-домашнему*** *картофель, говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень*	кКал-191, Белки-19, Жиры-5, Угл-17
50	***Огурец свежий***	кКал-7, Угл-1, Витамин С-5
32	***Хлеб пшеничный***	кКал-73, Белки-3, Угл-14
36	***Хлеб ржаной***	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	***Компот из свежих плодов*** *слива, яблоки, сахар, кислота лимонная*	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
	Итого за Обед	кКал-907, Белки-26, Жиры-12, Угл-171, Витамин С-27
	Полдник	
80	***Булочка ванильная*** *мука пшеничная , сахар, яйцо, ванильный сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль*	кКал-3, Угл-1
180	***Кисель молочный*** *молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар*	кКал-154, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1
	Итого за Полдник	кКал-157, Белки-4, Жиры-3, Угл-28, Витамин С-1
	Итого за день	кКал-1 961, Белки-57, Жиры-48, Угл-320, Витамин С-43

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.