



Утверждаю Заведующий **Кулик Л.В**
МБДОУ Детский сад "Дельфин"

08.09.2026

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153
	Батон с маслом и сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,6
	Чай с сахаром	200	1,55	1,77	18,2	95,4
2-ой завтрак	Банан	150	1,2	0,2	11,2	90
Итого		555				
Обед	Свекольник со сметаной	180/7	1,38	4,56	8,96	75
	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,63	122,8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,73	112,8
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		640				
Полдник	Чай без сахара	180	0,39	0,099	0,079	0
	Печенье	40				180
Итого		220				
Ужин	Макароны с сыром	180	10	13,4	28,63	237,8
	Компот из свежих ягод	200	0,155	0,155	24	98,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		390				
		1805	45,775	45,39	218,349	1645,92