



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

09.09.2026

|                     | Наименование блюда             | Выход порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|---------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                     |                                |              |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>      | Каша пшенная                   | 150          | 3,96         | 3,88         | 24,4          | 148,5          |
|                     | Батон с маслом                 | 40/5         | 2,81         | 3,97         | 16,96         | 114,66         |
|                     | Какао                          | 200          | 8,51         | 3,54         | 17,56         | 118,7          |
|                     |                                |              |              |              |               |                |
| <b>2-ой завтрак</b> | Сок фруктовый                  | 100          | 0,75         | 0            | 15,15         | 64             |
|                     |                                |              |              |              |               |                |
| Итого               |                                | <b>495</b>   |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>         | Суп овощной с зеленым горошком | 180          | 1,4          | 1,9          | 7             | 50             |
|                     | Котлета куриная                | 70           | 11,22        | 2,36         | 9,33          | 119            |
|                     | Гречка рассыпчатая             | 130          | 3,6          | 4,65         | 29,2          | 167            |
|                     | Соус сметанный                 | 20           | 0,28         | 1            | 1,17          | 14,82          |
|                     | Кисель из изюма                | 200          | 1,08         |              | 30,2          | 118            |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,65         | 0,16         | 9,84          | 47             |
|                     | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,5           |
| итого               |                                | <b>640</b>   |              |              |               |                |
| <b>Полдник</b>      | Напиток из плодов шиповника    | 200          | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97             |
|                     | Сушки                          | 10           |              |              |               | 37             |
|                     |                                | <b>210</b>   |              |              |               |                |
| Итого               |                                |              |              |              |               |                |
| <b>Ужин</b>         | Манник                         | 155          | 8,31         | 7,73         | 46,62         | 289,6          |
|                     | Соус молочный сладкий          | 30           | 0,5          | 1,6          | 4             | 30,1           |
|                     | Чай без сахара                 | 200          |              |              |               | 0              |
| Итого               |                                | <b>385</b>   |              |              |               |                |
|                     |                                |              |              |              |               |                |
|                     |                                | <b>1730</b>  | <b>46,42</b> | <b>31,39</b> | <b>242,58</b> | <b>1458,88</b> |