



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

10.09.2026

|                     | Наименование блюда        | Выход порции | Белки        | Жиры         | Углеводы       | Калорийность   |
|---------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>      | Каша яневая на молоке     | 150          | 4,98         | 5,69         | 21,1           | 153            |
|                     | Батон с маслом            | 40/5         | 2,81         | 3,97         | 16,96          | 114,66         |
|                     | Чай с молоком             | 200          | 1,55         | 1,77         | 18,2           | 95,4           |
| Итого               |                           | <b>395</b>   |              |              |                |                |
| <b>2-ой завтрак</b> | Яблоко                    | 150          | 1,5          | 0,5          | 8              | 94             |
| Итого               |                           | <b>150</b>   |              |              |                |                |
| <b>Обед</b>         | Щи из свежей капусты      | 180          | 1,24         | 3,51         | 6,1            | 42             |
|                     | Тефтели рыбные            | 70           | 8,84         | 2,05         | 9,18           | 90,53          |
|                     | Соус сметанный            | 20           | 0,28         | 1            | 1,17           | 14,82          |
|                     | Рис                       | 130          | 3,2          | 4,6          | 32             | 126,4          |
|                     | Салат из зеленого горошка | 60           | 1,78         | 3,1          | 3,74           | 50,2           |
|                     | Компот из кураги          | 200          | 0,33         |              | 20,1           | 81             |
|                     | Хлеб пшеничный            | 20           | 1,65         | 0,16         | 9,84           | 47             |
|                     | Хлеб ржаной               | 20           | 1,65         | 0,3          | 8,35           | 43,5           |
| Итого               |                           | <b>700</b>   |              |              |                |                |
| <b>Полдник</b>      | Вафли                     | 30           |              |              |                | 147            |
|                     | Чай без сахара            | 200          | 0,39         | 0,099        | 0,079          | 2,82           |
| Итого               |                           | <b>230</b>   |              |              |                |                |
| <b>Ужин</b>         | Суп гороховый с гренками  | 180/20       | 3,94         | 3,68         | 11,74          | 97,2           |
|                     | Чай с сахаром             | 200          | 0,066        | 0,022        | 11             | 44,4           |
|                     | Хлеб пшеничный            | 40           | 3,04         | 0,32         | 19,68          | 94             |
| Итого               |                           | <b>420</b>   |              |              |                |                |
|                     |                           | <b>1895</b>  | <b>37,25</b> | <b>30,77</b> | <b>197,239</b> | <b>1337,93</b> |