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

21.09.2026

	Наименование блюда	Выход порции,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	4,6	5,56	27,8	180,4
	Батон с джемом	40/20	2,51	3,93	28,88	161
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		**390**				
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	Пюре фруктовое	125				
Итого		**225**				
Обед	Суп гороховый с гренками	180/20	3,94	3,68	11,74	97,2
	Ленивые голубцы	80	5,64	3,6	8	87,7
	Картофель отварной	130	2,7	4,5	21,6	140,8
	Кисель из изюма	180	1,08		30,2	117,8
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		**700**				
Полдник	Компот из кураги	200	0,33		20,1	81
	Пряник	40				140
		240				
Итого						
Ужин	Каша молочная рисовая	150	1,57	3,68	16,29	105
	Чай с сахаром	200	0,39	0,099	0,079	2,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**420**				
Итого за 1 день		**1975**	**30,24**	**25,928**	**217,788**	**1365,04**