

29.09.2026

Утверждаю Заведующий
МБДОУ Детский сад "Дельфин"



	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,57	3,68	16,29	105
	Батон с джемом	40/20	2,51	3,93	28,88	161
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
2-ой завтрак	Апельсин	150	0,75	0	15,15	64
Итого		380				
Обед	Свекольник со сметаной	180/7	1,38	4,56	8,96	75
	Котлета куриная	70	11,22	2,36	9,33	119
	Гороховая каша	130	11,5	4,65	28,55	198,9
	Кисель с изюмом	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		620				
Полдник	Йогурт	180	10,78	5	21,57	144
Итого		180				
Ужин	Пирожок печеный с картофелем	80	5,49	5,37	31,43	197,7
	Салат зимний	60	1,2	4,12	7,63	71,3
	Лимонный напиток	200	0,14	0,015	18,45	72,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		380				
		1560	51,17	34,229	216,259	1347,22