

30.09.2026

Утверждаю Заведующий
МБДОУ Детский сад "Дельфин"



	Наименование блюда	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша "дружба" на молоке	150	3,96	3,88	24,41	148,5
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,5
Итого		395				
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	Пюре фруктовое	125			13	52
Итого		225				
Обед	Суп гречневый	180	1,98	1,38	13,98	97,3
	Суфле куриное	70	15,12	6,03	6,32	138,5
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,63	122,8
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	15,8
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		640				
Полдник	Компот из свежих ягод	200	0,155	0,155	24	98,4
	Сушки	10				38
Итого		210				
Ужин	Омлет натуральный	155	18,1	30,8	2,4	268
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,16
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,73	112,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		455				
Итого за 1 день		1925	55,215	56,845	235,99	1647,92