



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

01.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153
	Батон с маслом и сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,6
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,93	101
Итого		405				
2-ой завтрак	Сок	100				60
Итого		100				
Обед	Суп картофельный со сметаной и клецками	180/7	3,74	5,11	13,74	107,3
	Биточки куриные	70	8,04	9,07	9,5	151,8
	Капуста тушеная	130	2,72	4,83	12,5	104,3
	Кисель из свежих ягод	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	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Печенье	40				180
Итого		240				
Ужин	Ленивые вареники	150	17	15	22,8	300
	Чай с сахаром	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		350				
Итого за 1 день		1715	50,5	50,019	187,749	1634,32