



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

02.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	150	2,74	4,83	13,77	110
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44,4
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Итого		495				
Обед	Рассольник со сметаной	180/7	1,51	3,68	11,95	87
	Шницель рыбный	70	11,97	3,57	7,78	110,6
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Рис	130	3,2	4,6	32	126,4
	Компот вишневый	200	0,24	0,14	27,8	113,6
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		640				
Полдник	Плюшка с сахаром	80	2,94	8,07	56,6	340
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		280				
Ужин	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,73	112,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		340				
		1755	39,806	39,44	265,989	1551,6