



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

08.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша яневая на молоке	150	4,98	5,69	21,1	153
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Чай с молоком	200	1,55	1,77	18,2	95,4
Итого		395				
2-ой завтрак	Яблоко	150	1,5	0,5	8	94
Итого		150				
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,24	3,51	6,1	42
	Тефтели рыбные	70	8,84	2,05	9,18	90,53
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Рис	130	3,2	4,6	32	126,4
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,2
	Компот из кураги	200	0,33		20,1	81
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		700				
Полдник	Пряник	40				147
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		240				
Ужин	Омлет	155	3,94	3,68	11,74	268
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		425				
		1910	37,25	30,77	197,239	1508,73