12.10.2026

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

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,6	5,56	27,8	180,4
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Какао	200	8,51	3,54	17,56	118,7
2-ой завтрак	Сок	100	1,5	0,5	8	95
	Пюре фруктовое	125			13	52
Итого		**620**				
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	180/7	1,97	4,28	9,85	85,81
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Гречка рассыпчатая	130	3,6	4,65	29,2	167
	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		**640**				
Полдник	Вафли	40				152
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		**240**				
Ужин	Макароны с сыром	180	10	13,4	28,63	237,8
	Чай с сахаром	200	0,39	0,099	0,079	2,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**420**				
		1920	**49,7**	**47,37**	**217,608**	**1639,83**