13.10.2026

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

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,57	3,68	16,29	105
	Батон с джемом	40/20	2,51	3,93	28,88	161
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
2-ой завтрак	Апельсин	150	0,75	0	15,15	64
Итого		**380**				
Обед	Свекольник со сметаной	180/7	1,38	4,56	8,96	75
	Котлета куриная	70	11,22	2,36	9,33	119
	Гороховая каша	130	11,5	4,65	28,55	198,9
	Компот из свежих ягод	200	0,155	0,155	24	98,4
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		**620**				
Полдник	Йогурт	**180**	10,78	5	21,57	144
Итого		**180**				
Ужин	Пирожок печеный с картофелем	80	5,49	5,37	31,43	197,7
	Салат зимний	60	1,2	4,12	7,63	71,3
	Лимонный напиток	200	0,14	0,015	18,45	72,27
			3,04	0,32	19,68	94
Итого		**340**				
		1520	**50,245**	**34,384**	**210,059**	**1493,89**