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



20.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции	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
	Чай с сахаром	200	1,55	1,77	18,2	95,4
2-ой завтрак	Банан	150	1,2	0,2	11,2	90
Итого		**555**				
Обед	Свекольник со сметаной	180/7	1,38	4,56	8,96	75
	Оладьи из печени	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,63	122,8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,73	112,8
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		**640**				
Полдник	Снежок	**180**				144
	Печенье	40				180
Итого		**220**				
Ужин	Каша "Дружба" молочная	150	3,96	3,88	24,41	148,5
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**390**				
		1805	**39,256**	**35,64**	**201,05**	**1646,62**