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

21.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная	150	3,96	3,88	24,4	148,5
	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 фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Итого		**495**				
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	180	1,4	1,9	7	50
	Котлета куриная	70	11,22	2,36	9,33	119
	Гречка рассыпчатая	130	3,6	4,65	29,2	167
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Кисель из изюма	200	1,08		30,2	118
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
итого		**640**				
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Сушки	10				37
		210				
Итого						
Ужин	Манник	155	8,31	7,73	46,62	289,6
	Соус молочный сладкий	30	0,5	1,6	4	30,1
	Чай без сахара	200				0
Итого		**385**				
		1730	**46,42**	**31,39**	**242,58**	**1458,88**