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

22.10.2026

	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
	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	Пряник	40				147
	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
	Лимонный напиток	200	0,14	0,015	18,45	72,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**420**				
		1845	**41,6**	**37,38**	**217,839**	**1456,2**