Утверждаю Заведующий _____ Кулик .Я.В

МБДОУ Детский сад "Дельфин"

29.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,93	101
Итого		**405**				
2-ой завтрак	Яблоко	150				95
Итого		**150**				
Обед	Суп картофельный со сметаной и клецками	180/7	3,74	5,11	13,74	107,3
	Биточки куриные	70	8,04	9,07	9,5	151,8
	Капуста тушеная	130	2,72	4,83	12,5	104,3
	Кисель из свежих ягод	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		**620**				
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Сушки	10				38
Итого		**210**				
Ужин	Ватрушка с творогом	80	5,09	3,4	50,42	253
	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146
	Чай с сахаром	200	0,39	0,099	0,079	44
Итого		**430**				
Итого за 1 день		**1815**	**39,78**	**38,849**	**236,309**	**1613,56**