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

30.10.2026

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	150	2,74	4,83	13,77	110
	Батон с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44,4
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Итого		**495**				
Обед	Рассольник со сметаной	180/7	1,51	3,68	11,95	87
	Шницель рыбный	70	11,97	3,57	7,78	110,6
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82
	Рис	130	3,2	4,6	32	126,4
	Компот вишневый	200	0,24	0,14	27,8	113,6
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		**640**				
Полдник	Плюшка с сахаром	80				340
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого		**280**				
Ужин	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Компот вишневый	200	0,44	0,02	27,73	112,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**340**				
		1755	**36,866**	**31,37**	**209,389**	**1551,6**