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

05.11.2026

	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	Пюре фруктовое	125			13	52
Итого		**125**				
Обед	Суп гречневый	180	1,98	1,38	13,98	97,3
	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
	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		**640**				
Полдник	Пряник	40				147
	Снежок	180				144
Итого		**220**				
Ужин	Омлет	150/5	3,94	3,68	11,74	268
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,2
	Компот из кураги	200	0,33		20,1	81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		**455**				
		1835	**37,11**	**28,02**	**229,24**	**1736,81**