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

20.11.2026

	Наименование блюда	Выход порции,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,31	3,68	15,52	104,1
	Батон с маслом и сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,6
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,3	55,6
Итого		**405**				
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
Итого		**100**				
Обед	Суп вермишелевый	180	4,35	5,74	7,86	82,2
	Суфле куриное	70	10,15	13	2,14	166
	Перловка рассыпчатая	130	3,6	4,65	29,2	167
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	15,8
	Компот из сухофруктов	200	0,155	0,155	24	98,4
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого		**640**				
Упрощенный ужин	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,63	122,8
	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,99	4,27	2,95	54,6
	Чай без сахара	200	0,39	0,099	0,079	2,82
Итого	Коржик молочный	75				340
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		505				
Итого за 1 день		**1650**	**38,365**	**47,194**	**182,339**	**1626,42**