|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Г. Зинина

**ДАТА 11.04..24г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет натуральный | 140 | 12.2 | 18.4 | 1.9 | 221.9 | 0.0 |
| Зеленый горошек | 45 | 3.1 | 0.0 | 6.5 | 38.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским  | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **400** | **17.77** | **18.73** | **31.99** | **320.74** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Йогурт питьевой | 100 | 2.8 | 2.0 | 11.9 | 77.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат с морской капусты , маслом  | 50 | 3.5 | 4.9 | 13.7 | 113.0 | 0.0 |
| Суп с клейками, курицей  | 180 | 3.3 | 2.2 | 7.5 | 62.0 | 0.0 |
| Рис отварной с маслом | 130 | 3.6 | 4.95 | 35.37 | 167.9 | 0.0 |
| Горбуша порционная в томатном соусе | 70 | 14.7 | 6.5 | 3.5 | 130.2 | 5.83 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.1 | 0.0 | 10.4 | 41.3 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **26.76** | **18.91** | **83.76** | **410.7** | **5.83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Сухарики | 40 | 10.2 | 8.49 | 69.16 | 391.43 | 0.0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 3.27 | 3.21 | 5.42 | 63.57 | 0.0 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **13.87** | **12.1** | **84.38** | **502.0** | **0.0** |
| **Итого за день** | **1480** | **61.2** | **51.74** | **212.03** | **1310.44** | **6.35** |

**Полдник**