|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 18.04.24г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Суп молочный вермишелевый | 180 | 5.09 | 5.98 | 8.44 | 108.09 | 25.28 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским  | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **19.76** | **23.38** | **38.23** | **408.93** | **26.45** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Йогурт питьевой | 100 | 0.4 | 0.3 |  10.3 | 46.0 | 5.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Икра кабачковая | 50 | 1.25 | 4.05 | 9.32 | 77.54 | 0.0 |
| Суп с морской капусты , курицей, сметаной | 180 | 2.55 | 0.85 | 8.45 | 57.12 | 2.12 |
| Плов с мясом | 180 | 11.2 | 7.0 | 46.2 | 296.0 | 0.0 |
| Кисель ягодный | 180 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **630** | **29.56** | **20.91** | **108.16** | **751.86** | **37.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Сухарики | 40 | 4.3 | 2.2 | 40.4 | 197.0 | 0.05 |
| Груша свежая | 50 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 10.0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **290** | **4.8** | **2.63** | **59.3** | **266.0** | **10.05** |
| **Итого за день** | **1435** | **68.48** | **62.47** | **220.09** | **1691.79** | **69.2** |

**Полдник**