|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 03.05.24г**

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет натуральный | 140 | 8.7 | 9.2 | 2.7 | 128.0 | 0.0 |
| Зеленый горошек | 40 | 3.0 | 2.3 | 15.0 | 93.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **6.77** | **3.83** | **37.71** | **168.84** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Компот из персиков консервированных | 110 | 2.8 | 2.0 | 11.9 | 77.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат со свежей капусты , маслом | 50 | 1.8 | 0.1 | 4.6 | 26.4 | 0.0 |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 3.3 | 5.5 | 21.8 | 152.1 | 0.0 |
| Рыба порционная в томатном соусе | 70 | 14.7 | 6.5 | 3.5 | 130.2 | 5.83 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.35 | 0.06 | 15.0 | 57.00 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **21.47** | **11.36** | **64.85** | **450.94** | **2.13** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Печенье | 40 | 7.0 | 19.0 | 68.0 | 475.0 | 0.0 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.3 | 10.9 | 42.0 | 0.0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |
| **Итого за прием** | **290** | **7.8** | **19.6** | **89.2** | **563.0** | **5.0** |
| **Итого за день** | **1415** | **38.84** | **36.79** | **203.66** | **1259.78** | **7.65** |

**Полдник**