|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 22.08.24г**

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная вермишелевая | 180 | 7.4 | 8.0 | 36.5 | 241.0 | 0.53 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.56** | **17.46** | **63.87** | **436.0** | **0.53** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Сок фруктовый | 100 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Икра кабачковая | 40 | 1.21 | 7.09 | 9.69 | 105.92 | 3.26 |
| Суп куриный с клецками | 180 | 1.63 | 0.72 | 3.74 | 38.73 | 4.74 |
| Рыба порционная (минтай) , в сливочном соусе | 130 | 9.8 | 4.9 | 25.4 | 177.3 | 0.0 |
| Гречка с маслом | 70 | 7.1 | 7.22 | 5.46 | 158.43 | 11.48 |
| Кисель ягодный | 180 | 1.02 | 0.00 | 21.76 | 87.14 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **640** | **22.32** | **20.29** | **73.88** | **631.72** | **19.78** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Сушки | 40 | 7.0 | 19.0 | 66.4 | 475.0 | 0.0 |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| Яблоко | 50 | 0,4 | 0,30 | 10,30 | 46,00 | 5,00 |
| **Итого за прием** | **270** | **11.0** | **22.6** | **90.1** | **622.0** | **0.52** |
| **Итого за день** | **1425** | **49.1** | **64.85** | **235.41** | **1781.72** | **21.37** |

**Полдник**