|  |
| --- |
|  |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 04.08.2024- среда**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 7.4 | 8.0 | 36.5 | 241.0 | 0.53 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским ,сыром | 45 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 35,84 | 0.0 |
| Кофе с молоком | 180 | 0,10 | 0.03 | 9.10 | 25.00 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **405** | **9.87** | **8.33** | **60.09** | **301.84** | **0.53** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Груша свежая | 120 | 0.0 | 0.0 | 10.5 | 42.00 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Сельдь соленная | 50 | 1.92 | 10.08 | 7.89 | 130.22 | 48.35 |
| Борщ с фасолью ,на к/б со сметаной | 200 | 1.63 | 0.72 | 3.74 | 38.73 | 4.74 |
| Картофельное пюре | 130 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196.0 | 0.0 |
| Гуляш из печени | 70 | 19.5 | 19.5 | 3.8 | 268.0 | 1.14 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,90 | 0,05 | 20,6 | 89.0 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **670** | **29.45** | **34.91** | **82.62** | **786.15** | **54.36** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Биточки манные | 70 | 8.1 | 5.1 | 27.6 | 191.0 | 0.04 |
| Чай с сахаром | 200 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **270** | **10.9** | **7.3** | **42.4** | **278.0** | **0.56** |

**Полдник**