|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

***ДАТА 23/09/*24г.**

**понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 5.55 | 7.81 | 22.37 | 181.98 | 0.00 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским, сыром | 45 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.0 |
| Какао с молоком | 180 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **405** | **10.72** | **10.31** | **51.66** | **304.82** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Яблоко свежее | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Салат с моркови , маслом | 50 | 1.5 | 1.5 | 5.7 | 42.0 | 0.0 |
| Свекольник с курицей , сметаной | 180 | 5.27 | 2.62 | 7.53 | 70.74 | 4.29 |
| Запеканка с печени , рисом | 180 | 16.87 | 15.98 | 18.38 | 284.5 | 1.13 |
| Кисель ягодный | 180 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **630** | **26.1** | **20.51** | **65.5** | **550.44** | **5.42** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Ватрушка со сгущенкой вареной | 70 | 4.3 | 2.2 | 40.4 | 197.0 | 0.05 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.03 | 9.3 | 38.0 | 1.12 |
| **Итого за прием** | **270** | **4.5** | **2.23** | **49.7** | **235.0** | **1.17** |
| **Итого за день** | **1405** | **41.82** | **33.15** | **176.96** | **1136.26** | **7.11** |

**Полдник**