|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 27.09.24г**

**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 |
| Кукуруза консервированная | 30 | 3.0 | 2.3 | 15.0 | 93.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским , сыром | 45 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Какао с молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **14.17** | **11.83** | **41.29** | **281.84** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Компот консервированный с персиков | 120 | 2.8 | 2.0 | 11.9 | 77.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат со свежей капусты , яблоком | 50 | 1.5 | 1.5 | 5.7 | 42.0 | 0.0 |
| Суп фасолевый с курицей | 180 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Гречка отварная с маслом | 130 | 3.3 | 5.5 | 21.8 | 152.1 | 0.0 |
| Мясной гуляш | 70 | 13.7 | 10.7 | 3.8 | 166.0 | 0.0 |
| Кисель ягодный | 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** | **23.27** | **18.36** | **67.65** | **532.24** | **2.13** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Ленивые вареники с творогом | 70 | 7.0 | 19.0 | 68.0 | 475.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром , молоком | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **7.8** | **19.7** | **88.1** | **565.0** | **15.0** |
| **Итого за день** | **1455** | **49.35** | **53.08** | **210.23** | **1476.0** | **22.21** |

**Полдник**