|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 08.10.2024год**

**вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная пшенная | 180 | 20.2 | 14.9 | 24.5 | 315.0 | 0.26 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским  | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **26.17** | **18.5** | **52.69** | **450.84** | **1.3** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Яблоко свежее | 100 | 0.0 | 0.0 | 10.5 | 42.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат из свежей капусты , маслом  | 50 | 1.6 | 6.09 | 3.07 | 69.6 | 0.0 |
| Суп рыбный из свежей горбуши | 180 | 6.2 | 1.5 | 11.0 | 83.0 | 3.93 |
| Картофельное пюре | 130 | 9.91 | 1.16 | 62.12 | 352.0 |
| Мясной гуляш | 70 | 11.4 | 11.2 | 13.5 | 202.0 | 1.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1.36 | 0.0 | 29.02 | 116.19 | 0.4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 70.71 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **33.11** | **20.43** | **132.07** | **893.5** | **5.33** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Сухарики | 60 | 20.2 | 14.9 | 24.5 | 315.0 | 0.26 |
| Чай с сахаром | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **260** | **23.8** | **18.2** | **38.2** | **415.0.0** | **1.04** |
| **Итого за день** | **1425** | **72.18** | **63.93** | **332.75** | **1801.34** | **17.63** |

**Полдник**