|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 09.10.24г.**

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная рисовая | 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 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **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 |
| Йогурт питьевой | 150 | 5.22 | 4.5 |  7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат из свежей моркови  | 50 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12.0 | 0.0 |
| Борщ с курицей , сметаной , фасолью  | 180 | 1.63 | 0.72 | 3.74 | 38.73 | 4.74 |
| Рожки отварные с маслом  | 130 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196.0 | 0.0 |
| Мясной гуляш | 70 | 19.5 | 19.5 | 3.8 | 268.0 | 1.14 |
| Кисель ягодный | 180 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **29.09** | **24.83** | **77.73** | **667.93** | **6.01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Печенье | 40 | 8.1 | 5.1 | 27.6 | 191.0 | 0.04 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| Груша свежая | 50 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 42.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **290** | **8.2** | **5.13** | **36.7** | **216.0** | **0.04** |
| **Итого за день** | **1505** | **53.07** | **51.92** | **185.86** | **1411.93** | **7.12** |

**Полдник**