|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 03.10.24г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная рисовая | 180 | 3.09 | 4.07 | 32.09 | 177.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским ,сыром | 45 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Какао с молоком | 180 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **405** | **9.06** | **7.67** | **60.28** | **312.84** | **1.04** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Компот консервированный ананасовый | 100 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Суп вермишелевый с курицей | 200 | 6.19 | 6.41 | 11.45 | 112.9 | 0.0 |
| Капуста тушеная с овощами , мясом | 180 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196.0 | 0.0 |
| Кисель ягодный | 180 | 1.02 | 0.0 | 21.76 | 87.14 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **600** | **29.22** | **26.08** | **93.9** | **705.29** | **5.89** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.0 | 0.0 |
| Сухарики | 40 | 4.5 | 6.0 | 68.0 | 340.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **5.0** | **6.33** | **87.4** | **410.0** | **6.93** |
| **Итого за день** | **1375** | **48.5** | **44.58** | **252.74** | **1520.13** | **10.97** |

**Полдник**