|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 04/10.24г**

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Макароны отварные с сыром | 180 | 8.7 | 9.2 | 2.7 | 128.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским  | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Чай с сахаром , молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **6.77** | **3.83** | **37.71** | **168.84** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Сок фруктовый | 100 | 2.8 | 2.0 | 11.9 | 77.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая | 40 | 2.0 | 1.7 | 14.8 | 80.2 | 0.0 |
| Суп гороховый с курицей | 200 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Плов с мясом | 180 | 3.3 | 5.5 | 21.8 | 152.1 | 0.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **640** | **21.47** | **11.36** | **64.85** | **450.94** | **2.13** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Молоко кипяченое | 200 | 3.0 | 3.3 | 4.9 | 60.5 | 0.0 |
| Пряник  | 40 | 7.5 | 11.8 | 74.9 | 417.0 | 0.0 |
| Груша свежая | 50 | 0.4 | 0.3 | 10.9 | 42.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **290** | **10.9** | **15.4** | **90.7** | **519.5** | **0.0** |
| **Итого за день** | **1445** | **38.84** | **36.79** | **203.66** | **1259.78** | **7.65** |

**Полдник**