|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 03.02.25г.**

**понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 5.55 | 7.81 | 22.37 | 181.98 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским, сыром  | 45 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.18 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **405** | **8.71** | **17.27** | **49.82** | **376.98** | **0.0** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

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

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат с отварных овощей , маслом | 50 | 0.81 | 3.7 | 5.06 | 54.96 | 6.15 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 180 | 6.64 | 5.18 | 15.44 | 139.0 | 11.2 |
| Картофель тушеный по домашнему с мясом | 180 | 22.02 | 6.79 | 19.95 | 259.0 | 8.15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **630** | **31.93** | **16.08** | **74.34** | **606.16** | **25.63** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Манные биточки с киселем | 60 | 6.3 | 7.54 | 40.72 | 256.0 | 0.66 |
| Какао с молоком  | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91.0 | 1.17 |
| **Итого за прием** | **260** | **9.15** | **9.95** | **55.08** | **347.0** | **1.83** |
| **Итого за день** | **1395** | **55.01** | **47.8** | **186.8** | **1422.14** | **28.0** |

**Полдник**