|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 11.02.25г.**

**вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная пшенная | 180 | 8.7 | 9.2 | 2.7 | 128.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским, сыром | 45 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Чай с сахаром | 180 | 2.28 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **405** | **14.35** | **13.4** | **59.39** | **383.84** | **1.16** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Компот консервированный | 150 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат с квашенной капусты , маслом | 50 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12.0 | 0.0 |
| Суп рыбный с сардины | 180 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Картофельное пюре | 130 | 11.2 | 7.0 | 46.2 | 296.0 | 0.0 |
| Мясной гуляш | 70 | 16.7 | 12.1 | 1.9 | 184.0 | 9.5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **650** | **34.55** | **26.79** | **100.9** | **788.2** | **15.19** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Печенье | 40 | 7.0 | 19.0 | 68.0 | 475.0 | 0.0 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.4 | 12.0 | 46.0 | 0.0 |
| Какао с молоком | 180 | 0.4 | 0. 3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **9.38** | **19.55** | **90.38** | **580.73** | **8.2** |
| **Итого за день** | **1475** | **58.28** | **59.74** | **246.37** | **1794.77** | **24.55** |

**Полдник**