|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 14.02.25г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет с кукурузой консервированной | 140/40 | 10.0 | 20.1 | 1.1 | 229.4 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **15.97** | **23.7** | **29.29** | **365.24** | **1.04** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Сок фруктовый | 150 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Суп гороховый с курицей | 200 | 2.55 | 0.85 | 8.45 | 57.12 | 2.12 |
| Ленивые голубцы с мясом | 180 | 2.5 | 4.9 | 17.5 | 120.0 | 0.0 |
| 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** | **600** | **27.34** | **28.75** | **71.07** | **642.62** | **9.01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Яблоко свежее | 50 | 1.14 | 7.15 | 7.86 | 100.9 | 19.0 |
| Вафли | 40 | 4.3 | 2.2 | 40.4 | 197.0 | 0.05 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **5.54** | **9.38** | **57.36** | **322.9** | **19.05** |
| **Итого за день** | **1435** | **49.25** | **62.13** | **168.02** | **1376.76** | **34.1** |

**Полдник**