|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 28.02.25г.**

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет натуральный | 140 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 | 0.0 |
| Кукуруза консервированная | 40 | 0.1 | 10.0 | 6.5 | 120.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **14.06** | **20.73** | **68.47** | **536.0** | **1.05** |

**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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат с соленого огурца , зеленым горошком | 50 | 1.21 | 7.09 | 9.69 | 105.92 | 3.26 |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196.0 | 0.0 |
| Горбуша порционная в томатном соусе | 70 | 19.5 | 19.5 | 3.8 | 268.0 | 1.14 |
| 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** | **650** | **31.53** | **31.44** | **88.74** | **774.06** | **6.66** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Печенье | 60 | 9.0 | 7.5 | 71.0 | 390.0 | 0.0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **260** | **9.5** | **7.93** | **89.9** | **459.0** | **10.0** |
| **Итого за день** | **1425** | **60.31** | **64.6** | **254.67** | **1836.06** | **18.25** |

**Полдник**