|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 07.03.25 г.**

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная рисовая | 180 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **14.06** | **20.73** | **68.47** | **511.0** | **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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп гороховый с курицей | 200 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 316.0 | 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** | **31.53** | **31.44** | **88.74** | **774.06** | **6.66** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Салат с отварных овощей , маслом | 40 | 9.0 | 7.5 | 71.0 | 390.0 | 0.0 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| Печенье | 50 | 5.56 | 2.54 | 54.2 | 59.78 | 0.02 |
| **Итого за прием** | **270** | **9.5** | **7.93** | **89.9** | **459.0** | **10.0** |
| **Итого за день** | **1395** | **60.31** | **64.6** | **254.67** | **1636.06** | **18.27** |

**Полдник**