|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 10.03.25г**

**понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108.0 | 0.66 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.96** | **16.23** | **46.09** | **378.0** | **1.18** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

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

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат со свежей капусты , маслом | 50 | 2.0 | 2.32 | 15.24 | 91.27 | 0.0 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 180 | 1.92 | 6.33 | 10.05 | 104.12 | 12.35 |
| Картофель тушеный по домашнему с мясом | 180 | 16.87 | 15.98 | 18.38 | 284.5 | 1.13 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 1.36 | 0.0 | 29.02 | 116.19 | 0.4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **630** | **23.71** | **24.9** | **85.98** | **660.28** | **13.88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Ватрушка со сгущенкой вареной | 70 | 4.6 | 5.3 | | 23.1 | 159.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 200 | 1.98 | | 0.25 | 12.08 | 87.8 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **6.58** | | **5.55** | **35.18** | **246.8** | **0.0** |
| **Итого за день** | **1415** | **46.47** | | **51.18** | **174.81** | **1377.08** | **15.6** |

**Полдник**